

*Setitik*  
**Cahaya**  
di Balik Kabut 11

Kumpulan

*Tulisan*

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

# **Setitik Cahaya di Balik Kabut 11**

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Cetakan I, April 2015

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke [rswidya@yahoo.com](mailto:rswidya@yahoo.com), atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

## PENGANTAR

Buku ini adalah buku ke 11, masih tetap merupakan buku kecil, sama dengan buku-buku sebelumnya. Berhasil menerbitkan buku ke 11 untuk saya merupakan kebanggaan tersendiri, yang tidak bisa dibeli dengan uang. Untuk kesekian kalinya saya mengucapkan terima kasih kepada *facebook*, kepada teman saya Hendry Filcozwei Jan yang telah begitu rajin mengoreksi, terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya yang telah meng-*edit* dan *lay-out*, terima kasih kepada ibu Rossana yang telah mencetak dan menjilid, terima kasih kepada teman-teman sekalian yang telah mengirimkan dana penerbitan buku ini.

Saya tidak tahu sampai jilid keberapa buku ini bisa terbit, dan saya yakin teman-teman semua juga tidak tahu. Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang tidak berkenan di hati anda, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Sehabis membaca buku kecil ini, semoga wawasan anda semakin luas, hati anda semakin lapang, langkah anda semakin ringan, senyum anda semakin tulus, pikiran anda semakin mantap, semangat anda semakin menggelora dan batin anda semakin bahagia. Semoga.

Jakarta, Maret 2015  
Salam dari penulis,  
R. Surya Widya

# Daftar isi

	hal.		hal.
1. Tidak Pantas	7	37. "Yang Mulia"	33
2. Palsu	7	38. Diskriminasi Gaji	33
3. Jualan	8	39. Aktivitas Orang Tua	34
4. Kaca	8	40. Laporan Tes Kepribadian	34
5. Pelimpahan Jasa Kepada Leluhur	9	41. Keringat	36
6. Anak (yang Pernah Di-)manja	10	42. Kemerdekaan	36
7. Bukan Dewa	11	43. Mata Kaki	37
8. Cara (Saya) Hidup Sehat	12	44. Gerakan Bawah Tanah	37
9. Tidak Bisa Tidur	12	45. Ojo Main	38
10. Tujuh Keliling	13	46. Orang Biasa	39
11. Uang dan Manusia	14	47. Sayang, Tidak Sempurna...	40
12. Syarat Menjadi Suami	15	48. Jodoh	40
13. Garam Dapur	15	49. Mati Enak	41
14. 4 Kesimpulan	16	50. Cara Membuat Kombucha	42
15. Bosan Hidup	17	51. Mati Kelelahan	43
16. Tukang Stempel	18	52. Sebab Kematian	44
17. Indah	18	53. Ojo Mabuk	44
18. Harmoni Kehidupan	19	54. Kasih Sayang Lebih Penting Daripada Uang	45
19. Over.....	20	55. Suami-Suami yang Luar Biasa	46
20. Harmoni yang Dirusak	21	56. Kebutuhan Biologis	47
21. Tidak Diajak Jalan-Jalan	21	57. Saling Memberi	48
22. Cerita Tiongkok Kuno	22	58. Takut Kawin	48
23. Pulang ke Rumah	23	59. Berubah	49
24. Chin Xiang Lien	24	60. Racun	50
25. Menaikkan Kadar Hb	25	61. Obat	51
26. Psikosis Reaktif Singkat Akibat Pemilu	25	62. Harus Dihindarkan	52
27. The Story of Bo..	26	63. Ketenangan yang Terusik	52
28. Diabetes	26	64. Salaaah	53
29. Sakit Kepala	27	65. Untung Ikut Pramuka	54
30. Sumpah/Janji Dokter dan Hubungan Saudara Kandung	28	66. Sarjana Pengangguran	55
31. Ambisi	29	67. Gantungan Celana	55
32. Menantu Orang Kaya	29	68. Kasar dan Halus	56
33. Mengundurkan Diri	30	69. Beda dan Sama	57
34. Menerbitkan Buku ke-10	31	70. Alasan untuk Sombong	57
35. Harmoni Dalam Kehidupan	31	71. Mimpi	58
36. Mulia Tidak Cukup	32	72. Sangat Sulit	58
		73. Membersihkan	59

	hal.		hal.
74. Penyebab Kanker Ganas	59	112. Nomor Satu	86
75. Lubang dan Bulu	60	113. Jumlah	86
76. Kuku Bima	61	114. Bisma	87
77. Tidak Perlu Diusir	62	115. Take It Easy, Keep Smiling	88
78. Kalau...	63	116. Jenis Manusia	88
79. Warisan	63	117. Cinta...	89
80. Banyak Maunya	64	118. Lagi Ngetrend	90
81. Ingkar Janji	64	119. Modal	90
82. Modal Tampang	65	120. Cuci...	91
83. Manula Potensial	66	121. Tidak Berbakti	92
84. Penerjemah	6	122. Uangnya Mau, Orangnya Tidak.	93
85. Usia Organ Tubuh	67	123. Saving Dulu, Baru Shopping	93
86. Kartu Krisis	68	124. Kaca Pembesar Pembangkit Energi	94
87. Alasan Tidak Mau Mati	69	125. Mau Maju?	94
88. Korupsiologi	69	126. 3 Siap Tidak Cukup	95
89. Mati Enak	70	127. Galak	96
90. Uang dan Rasa Bahagia	71	128. Berbuat	97
91. Paling Kenceng	72	129. Tidak Usah Malu, Apalagi Marah-Marah	97
92. EQ Jongkok	73	130. Mengembangkan Pribadi	98
93. Assisted Living	73	131. Martil	99
94. Mengapa Dikhianati?	74	132. Sekali Lagi Soal Muka	99
95. Akibat Mengkhianati	75	133. Saling yang Lebih Baik	100
96. Membangun Karakter Lewat Kepanduan	75	134. Tidak Beradab	101
97. Curanmor	76	135. Mengatur Perilaku	101
98. 1-3 Tahun	77	136. Mendidik dan Mengajar	102
99. Susah Tidur	78	137. Tidak Berkeluarga	103
100. Belajar	79	138. Tong Kosong Nyaring Bunyinya	103
101. Kurang	79	139. Masuk Keluar	104
102. Semoga Tidak Terlambat	80	140. Berusaha	105
103. Sungguh Kejam Sekali	80	141. Motivasi Pergi ke Vihara	105
104. Berdana Seluruh Tubuh	81	142. Hedonis Konsumerisme	106
105. Dapat Diandalkan dan Dapat Dipercaya	81	143. Karakter Mulia	106
106. Sombong	82	144. Dagang Kue	107
107. Tidak Happy versus Happy	83	145. All You Can Eat	108
108. Penyakit Auto Immune	83	146. Tidak Puas	109
109. Mak Jleppp	84	147. Gajah	110
110. Harapanku	84	148. Bebas	110
111. Cara Sederhana untuk Hidup Sehat	85	149. Tidak Mau di Bawah	111
		150. Di Mata Turis Australia	111
		151. Jangan	112
		25 Tahun Vihara Theravada Buddha Sasana	113



Janganlah memperhatikan kesalahan-kesalahan orang lain,  
atau hal yang sudah dikerjakan atau belum  
dikerjakan oleh orang lain.  
Sebaiknya seseorang memperhatikan hal-hal  
yang sudah dikerjakan atau  
belum dikerjakan oleh dirinya sendiri  
(Dh.50)



# 1. Tidak Pantas

Orang yang tidak bermoral tidak pantas menjadi tokoh agama.

Orang yang tidak memiliki pengendalian diri tidak pantas menjadi pemimpin.

Orang yang tidak jujur tidak pantas untuk menjadi bendahara.

Orang yang penyakitkan tidak pantas untuk jadi dokter atau penyembuh.

Laki-laki yang tidak bertanggung jawab tidak pantas untuk menjadi seorang suami.

Perempuan yang malas tidak pantas untuk menjadi seorang istri.

Orang yang suka *ngebut* tidak pantas untuk menjadi sopir kendaraan umum.

Seorang pemabuk tidak pantas untuk menjadi seorang pilot pesawat terbang.

Seorang yang jorok tidak pantas menjadi koki di dapur.

Apakah mantan pencuri boleh menjadi petugas keamanan?

Apakah mantan pelanggar HAM boleh menjadi presiden?

# 2. Palsu

Ada janji palsu alias gombal, omong kosong, *nipu*. Berani sumpah takut mati, pengecut. Wkwkwk...

Ada bulu mata palsu, hanya dipakai kalau tampil di depan publik, supaya mata terlihat lebih indah.

Ada obat palsu, sangat berbahaya kalau dikonsumsi terus-menerus, dan harganya belum tentu lebih murah. Semakin laku obat semakin banyak yang dipalsukan.

Ada kaki palsu, daripada memakai tongkat. Yang paling mahal adalah yang dipakai oleh *six million dollar man*.

Ada gigi palsu, kerjaan dokter gigi. Harganya mahal.

Ada rambut palsu, diperlukan oleh orang-orang yang rambutnya pada rontok.

Ada tanda tangan palsu, lama-lama semakin banyak yang melakukan

dengan berbagai alasan.

Ada surat palsu, ada surat kawin palsu, ada surat cerai palsu, ada sertifikat palsu.

Ada rohaniawan palsu, tujuannya hanya ingin hidup senang dengan menjual agama.

### 3. Jualan

Salah satu cara hidup adalah dengan menjual sesuatu,

ada yang menjual makanan,

ada yang menjual pakaian,

ada yang menjual kendaraan,

ada yang menjual perabotan rumah tangga,

ada yang menjual onderdil,

ada yang menjual alat-alat elektronik,

ada yang menjual minuman,

ada yang menjual jasa,

ada yang menjual ilmu pengetahuan,

ada yang menjual buku,

ada yang menjual alat tulis/kantor,

ada yang menjual diri,

ada yang menjual organ tubuh,

ada yang menjual rahasia negara,

ada yang menjual tenaga,

ada yang menjual kehormatan,

ada yang menjual obat bius,

ada yang menjual racun,

ada yang menjual senjata.

Apakah ada yang menjual kesucian?

### 4. Kaca

Ada kaca sabun, biasanya untuk dinding kamar mandi, sinar bisa lewat akan tetapi bentuk tubuh tidak bisa dilihat dari luar.

Ada kaca rias atau cermin, ukurannya ada yang besar dan ada yang kecil,



sangat dibutuhkan oleh para pesolek.

Ada kaca lampu semprong, kalau sedang panas tidak boleh dibersihkan dengan lap dingin, bisa pecah. Juga jadi makanan para penari kuda lumping.

Ada kaca mata, modelnya banyak, fungsinya juga banyak, ada yang untuk baca, ada yang untuk lihat jauh dan sedang. Tentu yang mahal lebih bagus.

Ada kaca spion, khususnya untuk mobil dan sepeda motor, fungsinya untuk melihat ke belakang. Mobil-mobil mahal kaca spionnya bisa membuka dan menutup secara otomatis.

Ada kaca cembung atau cekung, ada fungsinya masing-masing.

Ada kaca pembesar, untuk melihat benda-benda yang kecil. Kaca pembesar juga bisa dipakai untuk memfokuskan sinar matahari untuk menyalakan api.

Ada kaca patri, warnanya bermacam-macam, tergantung pesanan, harganya cukup mahal.

Ada pecahan kaca, yang bertebaran di jalanan, sesudah ada tabrakan kendaraan.

Ada kaca searah (*one way mirror*), untuk observasi para tersangka di kantor polisi atau pasien jiwa di RSJ.

Ada kaca antipeluru yang dipasang pada mobil-mobil orang penting, namun percuma saja karena orangnya ditembak sesudah keluar dari mobil.

Ada mata yang berkaca-kaca, artinya si air mata sudah akan menetes turun karena perasaan terharu.

## 5. Pelimpahan Jasa Kepada Leluhur

Saya tidak pernah lupa untuk menjelaskan agar para anak dan menantu melaksanakan upacara *pattidana* sebagai kewajiban dalam setiap upacara perkawinan. Dulu saya pernah diprotes, karena membabarkan hal ini dalam upacara perkawinan yang dianggap

peristiwa "baik, beruntung dan bahagia", mengapa membicarakan orang mati?

Saya yakin banyak sekali pasangan Buddhis yang belum melaksanakannya setelah bertahun-tahun menjadi suami istri.

Di dalam agama Buddha, para leluhur yang telah meninggal dunia masih menjadi "urusan" kita, terutama apabila mereka terlahir di alam *peta*. Manusia yang selama hidupnya masih memiliki keserakahan atau kemelekatan yang luar biasa, setelah meninggal dunia kemungkinan besar akan terlahir di alam *peta*.

Adalah kewajiban para keturunannya untuk "menolong" mereka, agar meninggal di alam *peta* dan terlahir kembali di alam-alam yang lebih luhur. Caranya sangat sederhana, yaitu berbuat baik atas nama para leluhur tersebut, kemudian "melaporkan"nya kepada mereka di dalam hati dengan harapan agar mereka ikut bergembira, semoga timbul *mudita citta* dalam batin mereka, sehingga kondisi batin yang berbahagia tersebut membuat mereka tidak memenuhi syarat lagi untuk hidup di alam *peta*. Semoga mereka terlahir kembali di alam-alam bahagia (alam surga atau manusia).

Ke mana mereka akan dilahirkan tentu tergantung dari timbunan karma baik yang mereka miliki.

Karma buruk yang "belum" dilunasi (yang masih tersisa) suatu saat kelak tetap harus mereka bayar lunas.

## 6. Anak (yang Pernah Di-)manja

Seorang anak laki-laki mengancam ibunya sendiri dengan pisau agar minta maaf kepada pacarnya, sebelumnya ia juga pernah mengancam untuk membunuh ayah dan ibunya dengan sadis, dan supaya lebih menderita ia akan potong dulu kaki dan tangan mereka.....Ngeriii.

Seorang anak perempuan, setelah diputus oleh pacarnya, terus-menerus bertanya kepada ibu dan ayahnya, mengapa si pacar tidak pernah lagi berkunjung ke rumahnya (padahal sudah diputus).

Kalau minta makanan akan teriak-teriak sambil marah-marah, sampai kedua orangtuanya kewalahan dan putus asa.

Ada lagi seorang anak perempuan yang melempar ibunya dengan pisau kalau sedang marah. Keterlaluan!

Anak yang terlalu disayang atau dimanja sejak kecil kalau sudah besar biasanya tidak tahu diri, menganggap orangtuanya akan terus-menerus memenuhi segala keinginannya. Kalau bertemu orang luar tidak berani, pengecut, bisanya hanya jadi jago kandang. Kalau sudah pacaran takut diputus, karena khawatir susah dapat pacar baru lagi. Wkwkwk...

Berannya hanya meneror kedua orangtua sendiri, karena yakin bahwa segala keinginannya akan dituruti. Sulit sekali apabila diberikan pengertian.

Kepribadiannya bisa antisosial, bisa dependen, bisa rendah diri, bisa sangat tertutup, bisa mudah bingung, atau kombinasi dari semuanya.

Kalau usianya sudah di atas 19 tahun, sangat sulit sekali untuk memperbaiki wataknya yang buruk, orang Jawa bilang lebih *angel* dari *manjat* langit. Hehehe...

## 7. Bukan Dewa

Banyak penyembuh, terutama para dokter, setelah berpraktik puluhan tahun, menyembuhkan banyak pasien, merasa dirinya hebat, atau hebat sekali. Apakah ia keliru?

Setelah ia sendiri jatuh sakit, apalagi menderita penyakit yang sukar untuk disembuhkan, barulah ia sadar, bahwa ia bukan dewa, ia juga manusia biasa, yang bisa sakit dan mati.

Saya sering mendengar bagaimana sombongnya para dokter ini, bicaranya ketus, sok tahu, tidak mau menjelaskan secara detail kepada pasien-pasiennya mengenai penyakit, wkwkwk. Memang bisa dipahami, karena ia telah sukses menolong banyak orang, depositonya di bank sudah banyak, rumahnya sudah berderet-deret, emasnya sudah

bertumpuk-tumpuk. Tetapi ia bukan dewa, masih manusia biasa.

Semakin lama umurnya merambat tua, kekuatannya semakin menyusut, dengkulnya semakin kopong, otot-ototnya semakin kendur, kulitnya semakin keriput, rambutnya memutih, hal-hal alami ini tidak bisa dilawan oleh siapa pun, termasuk oleh para dokter spesialis atau superspesialis.

Katanya para dokter yang sering keluar masuk kamar operasi lebih cepat mati, mungkin karena terlalu lelah, atau karena terlalu banyak berdiri, atau karena resiko pekerjaannya yang tidak pasti. Dewa (atau penghuni alam surga) saja bisa mati, apalagi manusia biasa.

## 8. Cara (Saya) Hidup Sehat

1. Pikiran tidak boleh kusut, jadi jangan punya hutang kepada siapa pun.
2. Jangan mendendam, jangan punya musuh. Kalau dimusuhi orang, EGP saja.
3. Makan jangan terlalu banyak, bagi-bagi kepada orang lain.
4. Tidur jangan terlalu malam, usahakan tidur nyenyak lebih dari 6 jam di malam hari.
5. Senam pagi, kalau bisa latihan waitankung (sebagian atau seluruhnya).
6. Tetap aktif dalam segala hal, pikiran, ucapan, dan fisik. Kerjakan sendiri, kalau bisa tidak menyuruh orang lain.
7. Melayani semua orang dengan ramah, murah senyum, dan ringan tangan.
8. Minum *kombucha* secara teratur, bila perlu ditambah dengan *cellfood* berapa puluh tetes tiap hari.

## 9. Tidak Bisa Tidur

Pada tahun 1975 saya pernah dipanggil oleh Kodim, malam sebelumnya saya tidak bisa tidur. Otak saya dipenuhi oleh berbagai pikiran yang macam-macam.

Ada yang tidak bisa tidur karena kebanyakan hutang, khawatir didatangi oleh *debt collector*.

Ada yang tidak bisa tidur karena berat jodoh, usia emas sudah lewat, takut jadi perawan tua (yang laki-laki takut jadi perjaka tua).

Ada yang tidak bisa tidur karena sakit gigi, cekot-cekot tidak karuan.

Ada yang tidak bisa tidur karena minum teh yang pekat.

Ada yang tidak bisa tidur karena besok mau diwawancara untuk masuk kerja.

Ada yang tidak bisa tidur karena besok mau dilamar. Hehehe...

Ada yang tidak bisa tidur karena siangnya *nabrak* orang sampai mati.

Ada yang tidak bisa tidur *saking* senangnya karena dapat lotere hadiah pertama, pikirannya penuh dengan rencana yang muluk-muluk.

Ada yang tidak bisa tidur karena tidak merasa *ngantuk* di malam hari, karena kebanyakan tidur di siang hari.

Ada pria setengah tua yang tidak bisa tidur karena tidak bisa kencing, mungkin ada sumbatan pada prostat.

Ada yang tidak bisa tidur karena perut mulesnya minta ampun, akibat makan asinan Bogor tidak bagi-bagi ke orang lain. Wkwkwk...

## 10. Tujuh Keliling

Mengapa disebut tujuh keliling, bukan delapan atau sembilan keliling?

Dua hari yang lalu, teman saya main tenis mendadak berhenti sebentar, pergi ke tempat duduk dan minum satu gelas *kombucha*, dan setelah itu main lagi. Rupanya ia merasa agak lemah, atau kehilangan tenaga dan sedikit pusing.

Setelah saya periksa, rupanya nadinya hampir tidak teraba, tapak tangannya agak pucat. Mungkin kalau diukur tekanan darahnya juga kurang tinggi. Jadi diagnosisnya adalah tujuh keliling. Hehehe...

Gejala lainnya adalah kalau lama jongkok terus berdiri, mata bisa gelap dan melihat kunang-kunang atau bintang di langit. Badan bisa sempoyongan, kurang tegar berdiri.

Kalau diperiksa lebih lanjut mungkin teman saya itu menderita

anemia, hipotensi ortostatik, dan lain sebagainya. Sakit jantung mungkin masih jauh, karena usianya baru lewat 30 tahun.

Terapi yang paling cepat dan manjur adalah dengan minum secangkir kopi, untuk menaikkan tekanan darah dan kerja jantung. Untuk jangka panjang mungkin harus memperbaiki pola gizi, pola istirahat, pola tidur, dan pola pikir.

Untuk mengubah kebiasaan lama yang salah menjadi kebiasaan yang baru dan sehat itu tidaklah mudah.

Siapa yang suka tujuh keliling, sambil mengelilingi roda dunia?

## 11. Uang dan Manusia

Ketika masih bayi, manusia belum mengenal uang.

Uang mulai diperkenalkan kepada anak setelah ia masuk sekolah, dalam bentuk uang jajan, setelah dipakai untuk jajan, sisanya boleh ditabung dalam celengan, sekarang di rekening tabungan bank.

Ada anak yang mulai cari uang ketika masih di bawah umur, karena situasi ekonomi keluarga yang kurang baik.

Pendidikan anak biasanya dihubungkan dengan kepandaian atau ketrampilan untuk mencari uang di masa dewasa. Kalau lulusan sekolah tinggi, dengan keringat sedikit dapat lebih banyak uang, sebaliknya kalau sekolahnya rendah harus lebih banyak keluar keringat untuk mendapatkan uang yang lebih sedikit. Memang sih ada cara kaum *marginal* untuk mendapatkan uang, seperti jadi pembunuh bayaran, jadi *debt collector*, jadi pelacur, dan lain-lain.

Ada orang yang mudah dalam mencari nafkah, namun tidak sedikit yang sangat sulit mencari uang untuk sesuap nasi.

Sesudah memasuki usia yang sangat tua, di atas 80 tahun, apakah masih boleh mengatur keuangannya sendiri?

Banyak pengusaha menjadi "miskin" karena semua asetnya "disita" oleh anak dan menantunya sendiri, dengan alasan ia sudah pikun dan tidak mampu lagi mengatur bisnis. Wkwkwk...

Apakah sudah ada ketentuan umum, kapan seorang manusia

tidak usah lagi memikirkan soal keuangan, karena semua kebutuhannya diatur oleh orang lain (keluarga atau dinas sosial)?

## 12. Syarat Menjadi Suami

Ada seorang wanita yang masih belum kawin, setelah orangtuanya membesarkannya dengan baik, disekolahkan di luar negeri dan diberikan pekerjaan, karena calon suaminya dianggap belum memenuhi syarat yang diberikan oleh ayahnya.

Ada tiga syarat yang harus dipenuhi.

Syarat pertama laki-laki itu harus berbakti kepada orangtuanya, menurut saya ini rada kolot, tetapi sangat penting dan benar. Bagaimana mau berbakti kepada mertua, kalau berbakti kepada orangtuanya sendiri tidak mau?!

Syarat kedua adalah bidang finansial, laki-laki itu harus memiliki penghasilan yang memadai untuk bisa menghidupi keluarga, bukan sekedar numpang hidup seperti benalu.

Syarat ketiga adalah urusan profesionalisme, laki-laki itu harus memiliki keterampilan tertentu yang dapat dibanggakan, bukan "nothing".

Tentu masih ada syarat-syarat lain yang juga penting, seperti bukan pemabuk, bukan pedagang obat bius, bukan pembunuh bayaran, bukan *playboy*, bukan tukang malak, dan lain-lain (bibit, bebet, dan bobot).

Apakah susah mencari suami yang *genah* dan ideal?

## 13. Garam Dapur

Semua orang tahu kalau garam itu rasanya asin, akan tetapi kalau dipaksa menelan garam dapur rasanya pasti tidak karuan, meskipun hanya satu sendok teh.

Supaya tidak terasa asin, maka garam tersebut harus diencerkan dengan air tawar. Satu gelas air 200 cc tidak cukup untuk menawarkan rasa asin satu sendok garam dapur. Diperlukan air yang

lebih banyak untuk membuat rasa asinnya tidak terasa, misalnya satu panci, satu drum atau satu kolam.

Andaikata berbuahnya karma buruk itu ibarat menelan satu sendok garam, dan air tawar adalah hasil dari perbuatan baik, maka kita tidak punya pilihan lain kecuali berbuat baik yang sebanyak-banyaknya, juga berhenti berbuat jahat.

Buddha mengatakan tidak ada tempat yang bisa dipakai untuk bersembunyi dari berbuahnya karma buruk, pokoknya tidak bisa lari ke mana pun.

Oleh karena itu kita semuanya tidak punya pilihan lain, kalau tidak mau hidup lebih menderita, harus melakukan banyak perbuatan baik, juga berhenti melakukan perbuatan jahat.

Kalau mau menelan garam dapur satu panci, satu drum atau satu karung, silakan berbuat jahat yang sebanyak-banyaknya dan terimalah penderitaan yang tiada habisnya di kemudian hari. Terimalah karmamu sendiri.

## 14. 4 Kesimpulan

**Satu:** segala sesuatu adalah tidak kekal, tidak stabil, tergantung kepada sesuatu, suatu saat akan tersapu habis, seperti istana pasir di tepi pantai.

**Dua:** tidak ada tempat berlindung yang betul-betul aman, juga tidak ada pelindung yang betul-betul dapat diandalkan, betul-betul tidak ada jaminan.

**Tiga:** semua yang dimiliki pada suatu saat harus dilepaskan kembali, semuanya hanya *numpang* lewat saja, tidak ada yang bisa dibawa mati.

**Empat:** tidak pernah ada yang lengkap sempurna, dan semuanya tidak pernah betul-betul memuaskan.

Di dunia ini tidak ada yang kekal, apa pun itu suatu saat akan berubah, runtuh tanpa dapat dicegah, yang pernah dilahirkan pasti akan meninggalkan dunia ini.

Semua orang pasti lebih banyak memikirkan dirinya sendiri,



punya kepentingan sendiri, bagaimana harus terus-menerus memikirkan orang lain?

Semua kepemilikan adalah semu, tidak ada yang menjadi milik sendiri secara mutlak, semakin melekat akan semakin menderita.

Perubahan yang tiada henti membuat semuanya tidak sempurna, dan tidak pernah memuaskan siapa pun secara mutlak.

(*Aggi-Vacchagotta Sutta*)

## 15. Bosan Hidup

Banyak orangtua yang usianya sangat lanjut, tidak punya penyakit yang berat, dapat meninggal dunia setelah beberapa hari tidak mau makan.

Alasannya banyak, antara lain karena selera tidak cocok atau sudah kenyang.

Setelah usia sangat lanjut, maka kemampuan manusia akan sangat berkurang. Daya ingat sangat menurun alias pikun, jalan harus dituntun, mata rabun, telinga semakin tuli, gigi sudah lepas semua atau sebagian, tenaga hampir habis, tidak bisa melakukan apa-apa lagi. Hidup sudah tidak berarti lagi. Hanya menghabiskan O<sub>2</sub> di udara dan beras di dapur.

Ada yang menghabiskan waktunya dengan menatap tembok, ada yang menghabiskan waktunya di depan layar televisi sambil kepala merunduk *ngantuk* ketiduran, pagi hari jalan perlahan atau didorong di atas kursi roda oleh pengasuh.

Memang ada yang masih ikut rapat pemegang saham, tetapi suaranya sudah tidak diperhitungkan lagi, yang ada hanya rasa jengkel karena para generasi muda tidak mau lagi mendengarkan sarannya.

Yang rada sulit adalah melepaskan segala kemelekatan kepada dunia ini: keluarga, aset yang telah dimiliki, status sosial yang pernah dicapai, dan lain-lain.

Kalau batin sudah terbebas dari segala kemelekatan, mati kapan saja sebetulnya tidak menjadi masalah.

Mungkin yang enak adalah meninggal dunia ketika batin sedang penuh kedamaian, dalam meditasi ketenangan, karena telah mencapai *jhana*.  
Siapa yang sudah bosan hidup?

## 16. Tukang Stempel

Ada seorang profesor yang menolak untuk menjadi anggota tim seleksi presiden, alasannya sederhana, karena tidak mau jadi tukang stempel.

Semoga di masa depan tidak ada lagi tukang stempel, yang namanya tim seleksi betul-betul bekerja sebagai saringan yang ketat dan rapat, sehingga yang tidak berkualitas tidak bisa lewat.

Pengalaman masa lalu yang mengecewakan boleh dijadikan catatan, untuk tidak diulangi di masa depan.

Saya pribadi juga pernah menjadi bagian dari tim seleksi dari komisi yang sangat penting, namun waktu itu hasil kerja saya juga tidak diperhitungkan, alias jadi tukang stempel juga. Wkwkwk...

Adanya tim seleksi sesungguhnya tidak boleh hanya pura-pura, bersandiwara, supaya terlihat serius, dan tidak melanggar ketentuan yang telah ditetapkan; akan tetapi di masa lalu hal seperti ini adalah yang biasa, rekayasa dari yang berkuasa.

Sebagai contoh, apabila yang membaca adalah A, yang menjawab adalah B, dan yang menuliskan jawaban adalah C, maka tesnya tidak valid atau tidak *reliable*. Maka si B tidak boleh lulus seleksi.

Masalahnya, kalau tidak ada tukang stempel, maka dokumennya tidak dianggap sah. Hehehe...

## 17. Indah

Ada orang yang indah perhiasannya, indah rumahnya, indah pakaianya, indah kebunnya, namun orangnya sendiri jelek, buruk rupa, bicaranya kasar, perbuatannya tercela, kerjanya bikin susah orang lain. Hari depannya pasti tidak indah, akan penuh dengan penderitaan.

Ada orang yang indah parasnya, indah postur tubuhnya, pakai baju apa saja cocok, serasi, dan enak untuk dipandang, namun belum tentu suaranya juga ikut indah, suaranya bisa seperti kaleng rombeng atau seperti ban meletus, mengagetkan orang lain.

Ada orang yang indah suaranya, indah perbuatannya, tetapi bisa saja yang indah itu hanya tampilan luar, hatinya berbulu, bengkok, culasnya bukan main, emosinya tidak stabil, sangat mudah tersinggung, kalau marah bisa *ngamuk*, bikin susah orang sekampung.

Ada orang yang indah batinnya, bersih tanpa noda, tidak serakah, tidak iri hati, tidak membenci, bijaksana, dan adil. Yang ini paling susah dicari.

Yang paling bagus tentu kalau indah semuanya, namun apakah orang seperti itu masih ada di dunia ini?

## 18. Harmoni Kehidupan

Harmoni adalah istilah dalam dunia musik, terjadi apabila banyak alat musik dan banyak suara menghasilkan bunyi yang serasi, selaras, enak didengar serta menghanyutkan siapa saja yang mendengarnya.

Kehidupan adalah berbicara tentang bagaimana pola hidup makhluk-makhluk yang ada di atas bumi ini, termasuk makhluk manusia.

Harmoni kehidupan dari seorang manusia adalah sebuah gambaran yang terlukis, atau suara yang terdengar, atau kesan yang muncul ketika kita memikirkan seseorang.

Perjalanan hidup manusia, sejak dilahirkan sampai mati, merupakan sebuah lagu yang panjang, *long play*, tidak selalu enak untuk didengar, tidak selalu merdu; kadang-kadang tersendat-sendat, kadang-kadang sember, kadang-kadang melengking, sekali-sekali mengegelegar mengagetkan.

Mencari harmoni kehidupan adalah sebuah dambaan, sehingga seperti air mengalir, terkadang cepat, terkadang lambat atau tersendat; yang penting semuanya berlangsung dengan lancar tanpa hambatan.

Yang susah adalah kalau listrik mati, maka semua *sound system* pasti berhenti bekerja. Hehehe...

## 19. Over.....

*Overdosis* adalah mengomsumsi obat terlalu banyak, banyak orang terkenal yang mati karenanya. Maunya tidur enak, tetapi besok tidak bangun lagi. Wkwkwk...

*Overtrained* adalah terlalu banyak berlatih. Salah satu akibatnya adalah membesarnya otot jantung, sedangkan rongga jantung masih tetap seperti sedia kala, sehingga tidak muat.

*Overweight* adalah kelebihan berat badan, kasihan kepada jantung yang harus bekerja lebih keras. Harus beli baju dan celana baru, karena yang lama tidak muat lagi. Bukanlah simbol dari kemakmuran, tetapi simbol dari nafsu makan yang tidak terkendali.

*Oversex* adalah kebanyakan melakukan kegiatan seks, sehingga alat kelamin pada lecet dan pedih rasanya. Perlu istirahat seks selama 1 minggu untuk menyembuhkannya.

*Overloaded* adalah kelebihan beban, kalau truk mengangkut barang terlalu banyak akan merusak jalanan yang dilaluinya. Jembatan timbang harus difungsikan dengan baik sebagai alat saring.

*Overworked* adalah kerja lembur. Kalau setiap hari harus kerja lembur itu namanya penyiksaan terhadap karyawan. Kesehatan dikorbankan demi uang lembur. Payaaaah.

*Overtalk* adalah kebanyakan bicara, biasa dilakukan oleh mertua perempuan kepada menantu perempuannya. Hehehe

*Oversleep* adalah ketiduran. Maunya bangunnya pukul 06.00 pagi, namun ternyata setelah pukul 07.00 baru bisa bangun. Terlambat deeeh.

*Overacting* biasanya dilakukan oleh ABG, bergaya seperti bintang film atau bintang sinetron dengan jambul menjulang ke angkasa.

*Overeating* adalah kebanyakan makan sampai susah bernapas, cadangan untuk seminggu bagi anak-anak asrama.

*Overconfident* biasanya dilakukan oleh orang-orang yang merasa hebat, sehingga berani melakukan hal-hal yang penuh risiko tanpa perhitungan yang masak.

*Overnight* bisa berarti semalaman atau sepanjang malam, atau paket akan tiba esok hari.

*Overprotected child* adalah anak yang terlalu dilindungi, sehingga sesudah dewasa menjadi orang yang sangat dependen kepada orang lain.

## 20. Harmoni yang Dirusak

Mungkin lebih dari 10 tahun yang lalu, di provinsi Lampung terjadi serbuan dari hama belalang. Sinar matahari sampai tidak terlihat karena langit penuh dengan belalang.

Sebelum metaforfosis menjadi serangga yang bersayap, belalang berbentuk ulat yang tidak bisa terbang. Menjadi makanan yang empuk bagi burung-burung dan anak burung.

Nah, setelah burung-burungnya dijebak, ditangkap, ditembak atau dijual, maka predator untuk ulat-ulat calon belalang tidak ada lagi. Jadi jangan heran kalau terjadi serbuan triliunan belalang yang menyerbu tanaman padi di sawah.

Yang merusak harmoni kehidupan adalah manusia yang tidak mampu menjaganya dengan baik. Kecerakahan adalah penyebabnya, plus kemiskinan, plus ketidaktahuan tentunya.

Kalau Jakarta banjir, sebabnya ada banyak, salah satunya adalah daerah tangkapan air hujan yang gundul dan ditanami hutan beton (vila). Wkwkwk...

Jelas yang merusak harmoni di sini adalah manusia juga. Peraturan kan bisa dilanggar apabila ada uang suap. Kapan sadarnya ya?

## 21. Tidak Diajak Jalan-Jalan

Ada sepasang suami istri yang sudah menjelang usia 70 tahun, kedua putranya sudah kawin.

Libur lebaran ini kesepian menjaga rumah, karena anak-menantunya semua pergi jalan-jalan.

Putra pertama jalan-jalan keluar negeri bersama dengan keluarga istrinya.

Putra kedua jalan-jalan keluar pulau, juga dengan keluarga istrinya.

Banyak orangtua yang lain juga demikian, menjaga cucu yang masih kecil, sementara anak dan menantunya jalan-jalan dengan keluarga istrinya.

Yang menjadi pertanyaan, apakah semua anak laki-laki sesudah kawin akan lebih dekat dengan keluarga si besan?

Atau apakah semua laki-laki pasti akan menjadi anggota dki? (di bawah ketiak istri) Wkwkwk...

Memang paling gampang adalah tidak usah *dipikirin*, namun lama-lama memang bikin *sebel* juga. Hehehe...

Kalau punya duit, pergi saja sendiri. Hahahaha...

## 22. Cerita Tiongkok Kuno

Ketika seorang pembunuh akan dihukum mati, ia diberi kesempatan melakukan permintaan terakhirnya sebelum mati. Nama terpidana mati itu: Wang Han.

Ia meminta untuk menyusu dari buah dada ibunya, dan si ibu tanpa ragu-ragu membuka bajunya dan menyodorkan buah dadanya untuk dihisap oleh anaknya yang sudah dewasa. Bukan menyusu si anak sebaliknya menggigit buah dada si ibu sampai berdarah.

Si ibu menjerit kesakitan. Ketika ditanya mengenai perbuatannya, maka si pembunuh itu mengaku bahwa sejak kecil si ibu selalu memuji apa pun yang ia lakukan.

Ketika ia pertama kali membunuh binatang, si ibu selalu memuji bahwa perbuatannya itu bagus, sehingga membunuh binatang menjadi kebiasaan yang diulanginya terus-menerus karena si ibu selalu membenarkan.

Setelah dewasa ia berani membunuh manusia tanpa berkedip,

karena yakin bahwa perbuatannya itu benar.

Akhirnya ia mengatakan bahwa yang pantas menerima hukuman mati itu sesungguhnya adalah ibunya, yang tidak pernah mengajarkan kepadanya bahwa membunuh itu salah atau melanggar hukum.

Orangtua adalah guru yang pertama dan utama di rumah, dan mendidik anak harus dimulai sejak dari dalam kandungan.

## 23. Pulang ke Rumah

Yang bisa pulang ke rumah adalah penghuni alam *peta*, yang ada di alam neraka tidak bisa pulang, karena masih harus menjalani hukuman, yaitu dikurung dan disiksa; sampai masa hukumannya selesai.

Penghuni alam *peta* juga tidak selamanya hidup di alam *peta*, suatu saat setelah masanya habis akan terlahir lagi di alam yang lain.

Penghuni alam manusia hanya bisa menolong para leluhurnya yang ada di alam *peta* dengan upacara *pattidana*.

Sesudah manusia meninggal dunia, dan kebetulan terlahir di alam *peta*, karena kemelekatannya kepada rumah, tanah, keluarga, dan barang-barangnya yang berharga, bisa saja pulang ke rumah.

Ada yang terus menjadi penunggu rumah, ada juga yang berkeliaran untuk mencari makanan dan minuman penghilang rasa lapar dan hausnya yang luar biasa.

Apabila para makhluk *peta* tersebut merasa berbahagia atau ikut bergembira (*mudita citta*) setelah "dikirimi" jasa oleh keturunannya, maka mereka bisa terlahir kembali di alam-alam yang lebih luhur.

Memang tidak ada karma baik yang dipersembahkan, karma baik tetap milik dari para pelakunya, namun setelah "pindah" ke alam-alam yang lebih luhur yang bersangkutan diharapkan bisa menumpuk jasa-jasa kebajikan yang luar biasa, untuk meningkatkan kualitas hidupnya, untuk memperbaiki hari depannya masing-masing.

Masih banyak keluarga yang "mempersembahkan" makanan kepada para leluhur yang "pulang" ke rumah menjelang bulan tujuh ini.

Sesungguhnya yang lebih penting adalah berbuat kebajikan atas nama para leluhur tersebut. Siapa mau???

## 24. Chin Xiang Lien

Kisah Chin Xiang Lien, terjadi pada dinasti Sung, saat para pejabatnya banyak yang suka korupsi, terima suap, jadi penghianat, dan melakukan perbuatan busuk lainnya. Untung ada Pao Kong atau Judge Bao, yang jujur, berani, dan adil, menegakkan kebenaran, menghukum orang yang bersalah, tidak pandang bulu, termasuk menantu raja.

Suaminya adalah seorang pelajar, setelah lulus ujian negara berhasil menjadi Bun Cong Goan, lalu diangkat menjadi menantu raja (*huma*). Lupa dengan istrinya yang sangat setia dan 2 anaknya.

Untuk menutup mulut para saksi, ada 7 orang yang dibunuh, termasuk kakak angkatnya sendiri, kedua orang mertuanya dan seorang biksu. Dia bilang: "Hanya orang mati yang bisa menyimpan rahasia!"

Pelajaran pertama: percuma jadi orang pintar, apabila hatinya kejam dan busuk.

Pelajaran kedua: semua kebohongan pasti akan ketahuan pada akhirnya.

Pelajaran ketiga : kebanyakan laki-laki tidak tahan dengan godaan harta, tahta, dan wanita.

Pelajaran keempat: memanjakan anak secara berlebihan akan menyebabkan orangtua sakit kepala di kemudian hari.

Pelajaran kelima: lidah tidak bertulang, berani sumpah tetapi takut mati.

Pelajaran keenam: membunuh tidak akan menyelesaikan masalah.

Pelajaran ketujuh: perlu keberanian dan sedikit nekat untuk menegakkan keadilan dan kebenaran.



## 25. Meningkatkan Kadar Hb

Kadar Hb yang rendah membuat otak tidak bisa berfungsi dengan baik, daya tangkap menjadi lemah, memori jongskok, cepat lupa. Untuk anak sekolah, anemia menjadi faktor penghambat untuk memperbaiki indeks prestasi. Seringkali hasil laboratorium terlalu tinggi untuk kadar Hb, meskipun masih terdengar *murmur sistolik* pada *auskultasi* jantung, kadar Hb dikatakan sudah normal.

Yang paling cepat adalah dengan transfusi darah, tentu dengan segala efek sampingnya. Cara ini biasanya digunakan di rumah sakit untuk menolong nyawa.

Pertama-tama mungkin harus makan obat cacing, siapa tahu didalam usus bercokol parasit yang menghabiskan makanan sebelum diserap oleh badan. Untungnya di zaman sekarang obat cacing dapat membunuh cacing sampai lumat, dulu cacingnya cuma mabuk doang.

Selanjutnya adalah memperhatikan asupan makanan, yaitu harus tinggi protein, banyak besinya dan vitamin B12. waktu 4 bulan belum tentu cukup untuk menaikkan kadar Hb.

Berikutnya adalah memperhatikan pola tidur, karena pembentukan sel darah merah dilakukan ketika kita sedang tidur nyenyak. Terakhir adalah berdoa.

Buatlah telapak tangan yang pucat keputihan menjadi semu kemerahan tanda sehat.

## 26. Psikosis Reaktif Singkat Akibat Pemilu

Selama bertugas di RSJ Magelang, saya dua kali bertemu dengan pasien yang masuk ke RSJ akibat pemilu.

Pak ustad menganjurkan pilih peserta nomor satu, atasan di kantor mengharuskan memilih nomor dua, namun dalam hati ingin menyoblos nomor tiga, jadi konfliklah batinnya. Mau *nurut* yang mana?

Meskipun namanya luber, namun kerahasiaan tidak bisa dijaga.

Jadi yang paling aman, sakit gila saja, karena di RSJ pasien tidak usah memilih. Apakah pasien jiwa kehilangan hak pilihnya dalam pemilu?

Sudah bukan rahasia lagi kalau banyak caleg yang gagal, karena banyak hutang, terus jadi gila. Apa sih enaknya jadi anggota legislatif? Padahal mereka yang mencalonkan diri harus sehat jiwa, orang gila tidak boleh jadi anggota DPR atau DPRD. Hahaha...

Diagnosis ini pasti tidak ada di PPDGJ I-III, juga tidak ada di DSM-V atau ICD XI.

## 27. The Story of Bo..

*Bo liang sim* adalah tidak punya hati nurani, kejam, sadis.

*Bo ceng* adalah tidak tahu balas budi.

*Bo ceng li* adalah tidak tahu aturan, tidak masuk akal.

*Bo siauw* adalah dagangan tidak laku, sudah pasti merugi.

*Bo sio* adalah gede ambek, gampang tersinggung, *kesenggol* dikit sudah marah.

*Bo coan* adalah tidak ambil untung, jual harga modal, hehehe.

*Bo kang tauw* adalah tidak ada order, alias *nganggur*.

*Bo kam guan* adalah tidak rela dikalahkan, mendendam.

*Bo huat* adalah sudah kewalahan, tidak ada jalan keluar.

*Bo yong* adalah tidak ada gunanya.

*Bo pian* adalah tidak berubah, keras kepala.

*Bo cin cay* adalah tidak punya sikap tenggang rasa.

*Bo lui* adalah tidak punya duit. Wkwkwk

Kalau bodong???

## 28. Diabetes

Pada umumnya para penderita diabetes diakibatkan oleh kelebihan kalori, sehingga secara relatif jumlah hormon insulin menjadi

tidak cukup untuk memproses semua glukosa yang masuk ke dalam tubuh.

Akibat lain dari kelebihan kalori adalah obesitas, atau menjadi gemuk, dan yang paling sering adalah menjadi gendut. Hampir semua wanita tidak ingin menjadi gemuk, dari potongan biola jadi potongan bas atau gentong.

Diabetes menjadi faktor risiko dari penyakit lain, seperti hipertensi, *stroke*, serangan jantung, katarak, rabun, infeksi, dan segudang penyakit lainnya.

Terapinya sungguh sangat sederhana, seimbangkan antara kalori yang keluar dan kalori yang masuk. Kalau sudah seimbang, pasti sembuh total.

Tambah aktivitas fisik, kurangi naik *lift* atau eskalator, naik tangga lebih baik. Ganti mobil *matic* dengan yang manual. Berolahraga secara teratur dan sering, jangan menyuruh orang lain kalau bisa dikerjakan sendiri.

Ganti pola makan "yang sebanyak-banyaknya" dengan "yang secukupnya". Ini yang paling susah. Wkwkwk...

Yang penting gizi seimbang antara mineral, vitamin, karbohidrat, protein, lemak, dan cairan.

Kalau tidak tahu tanya dong ahlinya.

## 29. Sakit Kepala

Ada orang sakit kepala karena masuk angin, dikerok pasti beres.

Ada orang sakit kepala karena pekerjaan bertumpuk-tumpuk sehingga tidak bisa diselesaikan tepat pada waktunya.

Ada orang sakit kepala karena tidak bisa bayar hutang.

Ada orang sakit kepala karena patah hati.

Ada orang sakit kepala karena ada tumor di otaknya.

Ada orang sakit kepala karena menderita hipertensi.

Ada orang sakit kepala karena *migraine*.

Ada orang sakit kepala karena kunci rumah satu renceng terjatuh antara kampung dan Jakarta.

Ada orang sakit kepala karena kalah bertaruh.  
Ada orang sakit kepala karena ditipu oleh orang kepercayaan sendiri.  
Ada orang sakit kepala karena ditinju oleh Mike Tyson.  
Ada orang sakit kepala karena kepala benjol terbentur kusen atau tihang.  
Ada orang sakit kepala karena punya istri, orangtua atau mertua yang sangat cerewet. dan masih banyak hal lain yang bisa bikin sakit kepala.

## 30. Sumpah/Janji Dokter dan Hubungan Saudara Kandung

Salah satunya berbunyi sebagai berikut: "Saya akan memperlakukan teman sejawat saya sebagaimana saya sendiri ingin diperlakukan."

Dulu, tahun 1973, ketika saya jadi dokter bunyinya begini: "Saya akan memperlakukan teman sejawat saya sebagaimana saya memperlakukan saudara kandung sendiri."

Rupanya hubungan antara saudara kandung sudah tidak cocok lagi untuk dijadikan pedoman hubungan sesama dokter, saya tidak tahu alasan yang sebenarnya.

Apakah karena antara saudara kandung pernah saling membunuh untuk berebut harta?

Apakah karena antara saudara kandung pernah saling membunuh untuk berebut tahta?

Apakah karena antara saudara kandung pernah saling membunuh untuk berebut wanita?

Apakah karena antara saudara kandung pernah saling membunuh untuk berebut saham?

Apakah karena antara saudara kandung pernah saling membunuh untuk berebut posisi penerus?

Apakah karena antara saudara kandung pernah saling membunuh untuk berebut warisan?

Apakah ada yang tahu?

## 31. Ambisi

Yang menggantungkan cita-citanya setinggi bintang pastilah seorang ambisius. Pergi ke bulan saja susah, apalagi pergi ke bintang?

Tidak punya ambisi juga salah: kuliah di mana saja boleh, mau jadi apa tidak masalah, tidak kuliah juga tidak apa-apa. Hehehe...

"Kalau dia bisa, saya juga harus bisa!!!" Itu anjuran para motivator. Apakah motivatornya juga sudah sukses?

Buddha menganjurkan para siswa-Nya berupaya untuk mencapai *nibbana*, karena Ia sendiri sudah berhasil dengan usaha-Nya sendiri.

"Kalau Jokowi terpilih jadi presiden RI apakah Anda bisa???"  
Hahahaha...

Mungkin perlu ada kesadaran ketika "melahirkan" ambisi pribadi, bahwa faktor realitas juga harus diperhitungkan, selain faktor kemampuan, faktor keberuntungan dan faktor kerja keras.

Apakah perlu dibedakan antara ambisi yang utopia dan ambisi yang membumi? Yang pasti kita harus bedakan antara bermimpi dan *ngelamun* atau berkhayal.

## 32. Menantu Orang Kaya

Menantu orang kaya bisa berasal dari keluarga kaya juga, atau bisa juga berasal dari keluarga golongan menengah.

Katanya lebih dari 50% menantu perempuan dari orang kaya terkena penyakit OKB (Orang Kaya Baru). Pakaian, sepatu, tas, arloji, dan semua aksesorisnya bermerek internasional; gaya bicaranya selangit, matanya selalu melihat ke langit, kalau tidur melihat langit-langit. Hehehe...

Yang menjadi menantu laki-laki dari orang kaya belum tentu enak, sangat banyak gosip yang berseliweran di luar telinganya. Yang sampai ke telinganya pasti sudah menjadi ular naga, yang pada awal gosip hanya ulat kecil.

Kawin dengan anak orang kaya pasti banyak masalah, yang pasti anak orang kaya tidak pernah hidup susah, kalau jalan tidak pernah di atas bumi. Wkwkwk...

Kalau sudah cinta, mau kaya, mau miskin, tidak peduli. Serbu terus. Hahahaha...

Yang pasti menantu orang kaya tinggal di rumah mewah, mobil mahal lebih dari satu, ada kolam renang, ada meja *bilyard*, segalanya serba komplit. Setahun dua tiga kali jalan-jalan ke luar negeri. Siiiplah. Siapa lagi yang mau???

### 33. Mengundurkan Diri

Ada orang yang mengundurkan karena faktor usia, maksudnya karena sudah tua.

Ada orang yang mengundurkan diri karena semua usulnya ditolak oleh pengurus lainnya.

Ada orang yang mengundurkan diri karena merasa tidak dihargai oleh yang lainnya, padahal tidak ada masalah besar.

Ada orang yang mengundurkan diri karena memberi kesempatan kepada generasi yang lebih muda.

Ada orang yang mengundurkan diri karena kalah bersaing dengan yang lebih handal.

Ada orang yang mengundurkan diri karena sakit berat.

Ada orang yang mengundurkan diri karena kondisi sosial ekonominya sedang suram

Ada orang yang mengundurkan diri karena terhasut oleh para penghasut.

Ada orang yang mengundurkan diri karena ada peraturan yang menetapkan begitu.

Ada orang yang mengundurkan diri karena merasa tidak mampu lagi.

Ada orang yang dipaksa mengundurkan diri karena menderita gangguan jiwa berat.

## 34. Menerbitkan Buku ke-10

Bukunya adalah *Setitik Cahaya di Balik Kabut*.

Karena sudah yang ke 10, maka saya sudah berpengalaman. Urutannya sudah jelas.

Pertama-tama kumpulan catatan saya di FB harus dikoreksi dulu oleh Sdr. Hendry Filcozwei Jan di Bandung.

Yang kedua naskah koreksian itu saya baca lagi dan baca lagi, dibetulkan terus sampai rasanya tidak ada yang salah ketik.

Yang ketiga adalah *lay-out*, dikerjakan oleh anak bungsu saya, Aditya.

Yang keempat adalah cari dana. Untuk yang ke-10 ini saya harus mengumpulkan dana lebih banyak, karena saya ingin mencetak lebih banyak.

Yang kelima adalah mengirimkan naskahnya ke percetakan, yaitu Ibu Rossana.

Yang keenam adalah membagikan kepada yang mau membaca. Ada yang dikirim satu-satu, ada yang dikirim sekaligus banyak. Ongkos kirimnya semakin lama semakin mahal.

Dan ada yang saya kirim pdf-nya lewat email.

Mudah-mudahan 11 Oktober 2014 bisa dibagikan. Semoga

## 35. Harmoni Dalam Kehidupan

1. Apabila bisa bangun tidur dengan segar, bersemangat menghadapi hari-hari yang penuh dengan kesibukan.
2. Apabila paru-paru masih bisa menghirup udara segar dengan lancar, kemudian bisa mengeluarkan udara tanpa hambatan.
3. Apabila mulut masih bisa menenggak air lebih dari 1,5 liter dalam sehari, kemudian bisa buang air seni dengan lampias.
4. Apabila masih bisa makan makanan yang sedap atau nikmat dalam porsi yang sesuai, kemudian bisa buang air besar tanpa sembelit.
5. Apabila masih bisa menggerakkan seluruh otot tubuh dalam berolahraga, kemudian bisa istirahat dengan santai.

6. Apabila masih bisa tertawa lepas dan tersenyum lebar ketika melihat hal-hal yang lucu dan menggembirakan.
  7. Apabila masih bisa terharu, air mata berlinang, sampai menangis tersejuk, jika menyaksikan hal-hal yang menyedihkan.
  8. Apabila masih bisa *ngobrol* sambil sedikit menggossip dengan teman-teman sambil *ngopi* bareng.
  9. Apabila masih bisa saling menolong dengan orang lain dengan hati yang tulus.
  10. Apabila masih bisa keluar dari prahara di mana saja dengan semangat yang pantang menyerah.
  11. Apabila masih bisa berolahraga pagi sambil menyaksikan burung-burung terbang berkicauan di langit yang cerah.
  12. Apabila masih bisa menerima kekalahan dengan hati lapang, lebih lebar dari lapangan golf.
  13. Apabila masih bisa mencari nafkah untuk keluarga dengan keringat sendiri, dan pengeluaran lebih kecil dari pemasukan.
- Masih ada lagi?

## 36. Mulia Tidak Cukup

Ada banyak orang yang berhasil dalam bidang ekonomi, menjadi orang yang sangat sangat kaya.

Caranya menjadi kaya ada yang melanggar hukum atau melanggar moral, tetapi ada juga yang melalui cara yang benar, jujur, atau lurus. Risikonya tanggungjawab masing-masing.

*What next?*

Banyak yang ingin terus jadi orang yang terkenal, misalnya dengan mengawini para selebriti yang sudah beken; atau ingin jadi orang yang berkuasa melalui jalur politik: legislatif atau eksekutif.

Ada juga yang ingin jadi orang mulia, yaitu dengan mendirikan atau aktif dalam organisasi sosial kemanusiaan. Mungkin sebagian supaya bisa lebih terkenal, sebagian lagi sebagai bekal untuk akhirat.

Tentu ada juga yang menarik diri dari dunia yang hiruk pikuk dengan



menjadi petapa atau *bhikkhu*. Sebuah langkah yang sangat sulit untuk dilakukan.

Ambisi orang sangat beraneka warna, meskipun rambut sama hitamnya atau sama ubannya, atau sudah botak sebagian, isi kepalanya tidak ada yang tahu.

Sesungguhnya menjadi mulia saja tidak cukup, namun harus mencari kebahagiaan dalam hidup. Tanpa kebahagiaan, hidup ini akan terasa hambar. Ibarat sayur tanpa garam.

## 37. "Yang Mulia"

Pada umumnya istilah yang mulia ditujukan kepada para duta besar, atau kepada hakim agung yang memimpin sidang di Mahkamah Agung atau Mahkamah Konstitusi.

Sekali-sekali para *bhikkhu* juga disebut yang mulia oleh pemimpin upacara di vihara. Yang berhak dipanggil yang arya seharusnya para *bhikkhu* yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian.

Orang yang mulia hatinya seharusnya juga boleh dipanggil yang mulia, meskipun bukan dalam arti protokol.

Kalau mau dipanggil mulia, ganti saja nama menjadi muliadi atau muliawati yang disingkat menjadi mulia. Hehehe...

## 38. Diskriminasi Gaji

Dengan kualifikasi yang sama, orang asing bisa digaji 6-10 lipat lebih banyak dari orang lokal. Meskipun orang lokal seringkali lebih berprestasi daripada orang asing, namun si majikan yang "minder" tidak memperhatikannya.

Dengan alasan standar gaji yang tinggi di negara asalnya, maka orang-orang asing (*expatriat*) mendapat penghasilan yang selangit di Indonesia, membuat orang Indonesia menjadi iri hati.

Sesungguhnya orang Indonesia tidaklah lebih bodoh daripada orang asing, yang betul mungkin lebih rendah diri, karena kurang lancar berbahasa asing.

Seharusnya besar gaji bukan dihitung berdasarkan warna kulit, namun dilihat dari keterampilan dan prestasinya dalam pekerjaan.

Mudah-mudahan dengan adanya globalisasi, diskriminasi gaji akan lenyap dengan sendirinya.

## 39. Aktivitas Orang Tua

Apabila ada orang yang sudah berusia 99 tahun, hampir setiap malam kurang tidur; yang pasti orang se rumah ikut bangun dan memperhatikan.

Siangnya tidak melakukan apa-apa, alias *nganggur*, maklum sudah pensiun lama sekali, sering tertidur di mana saja, dan kalau sudah malam hari tidak *ngantuk* karena sudah kebanyakan tidur di siang hari dan tidak lelah sama sekali.

Tidak ada orang yang sudah berusia di atas 90 tahun disuruh potong rumput, *nyapu* di kebun, *ngepel*, *ngelap* jendela atau cuci piring. Karena tidak ada kesibukan, maka kerjanya hanya termenung dan tertidur di kursi malas atau dipan.

Mata sudah rabun, telinga sudah tuli, gigi sudah ompong, jalan sudah tertatih-tatih, sering *ngompol* lagi. Seringkali suka *ngomong* sendiri, terus tertawa tanpa juntrungan, jangan-jangan sedang kesurupan?

Kalau toh diajak *kongkow*, maka yang dibicarakan pasti urusan puluhan tahun yang lalu, zaman sebelum perang.

Seharusnya sejak muda sudah ada *hobby* dan bisa dilanjutkan sampai di atas 100 tahun. Hehehe

Apakah sudah ada *playstation* untuk orang tua di atas 90 tahun?

Atau sebaiknya orang meninggal dunia sebelum 80 tahun? (Supaya anak dan cucu tidak menjadi repot karenanya).

## 40. Laporan Tes Kepribadian

Ketika saya mulai melayani perusahaan untuk melakukan tes kepribadian pada awal tahun 90-an, laporan saya setebal 6 halaman,

kertasnya ukuran kwarto, tesnya saya kerjakan secara manual. Keluhan yang utama adalah istilah yang saya gunakan terlalu ilmiah, terlalu “psikologis”, sehingga sukar untuk dipahami oleh pimpinan perusahaan.

Sekarang pada umumnya laporan saya hanya 3 halaman, lembar ketiga untuk grafik, lembar kedua untuk ringkasan dan lembar pertama untuk menjelaskan kekurangan dan kelebihan dari calon karyawan yang dites.

Lembar grafik adalah produk dari program komputer, tidak bisa diutak-atik. Tentu orang awam tidak mengerti banyak tentang grafik yang terdiri dari skala validasi, skala klinik, dan skala penelitian.

Lembar ringkasan terdiri lebih dari 20 profil kepribadian yang diberi nilai secara berjenjang. Mulai dari minus 4, minus 3, minus 2, minus 1, sedang atau rata-rata, plus 1, plus 2, plus 3 dan plus 4. Minus artinya kurang, dan plus artinya lebih, dibandingkan dengan populasi normal. Yang diberikan penilaian misalnya: leadership, kepercayaan pada diri sendiri, kemampuan untuk bersikap tegas, kepatuhan dan disiplin pribadi, keberanian untuk mengambil risiko, rasa tanggung jawab sosial, motivasi untuk meningkatkan status sosial, daya tahan untuk kerja keras, ketelitian dalam bekerja, keterbukaan dalam berkomunikasi, kreativitas dan imajinasi, aktivitas motorik, kemampuan untuk bersikap proaktif, kemampuan untuk mengatasi rasa jemu, penyediaan waktu untuk melakukan introspeksi, kemampuan untuk meredam rasa cemas ke alam bawah sadar, kemampuan untuk mengatasi stres kehidupan, kemampuan untuk mengatasi konflik sosial-emosional, optimisme menghadapi berbagai masalah, kemampuan untuk bekerja sama, kemampuan untuk mengendalikan emosi, kelainan gender, agresivitas dalam kompetisi, dan lain sebagainya. Adanya kecenderungan untuk melakukan tindak kriminal akan ada di halaman satu. Meskipun belum 100%, rasanya cukuplah untuk menggambarkan profil kepribadian seseorang secara sepintas. Untuk lebih *eye catching*, maka digunakan warna yang berbeda untuk setiap penilaian.

Ada orang yang tidak punya kelebihan sama sekali, yang ada hanya kekurangan semata; akan tetapi hampir tidak pernah ada orang yang tidak memiliki kekurangan sama sekali. Seharusnya laporan yang saya buat ini sudah sangat *user friendly*.

## 41. Keringat

Ada yang mengeluarkan keringat dingin, salah satu sebabnya adalah karena rasa gugup atau takut. Kalau sangat takut bisa *ngompol*, yang ini bukan keringat namanya. Wkwkwk...

Ada juga yang banyak berkeringat di telapak tangan atau telapak kaki, namanya hiperhidrosis, gejala psikosomatik yang sangat sukar untuk dihilangkan.

Sesudah makan obat pilek atau obat penurun panas, biasanya tubuh juga berkeringat, tujuannya supaya cepat menguap dengan mengambil panas badan, sehingga suhu akan menurun.

Yang paling baik tentu adalah berkeringat ketika atau setelah berolahraga, karena membawa serta atau mengeluarkan racun yang mengendap di pori-pori kulit.

Yang paling sedap baunya adalah keringat yang keluar di ketiak manusia, bisa bikin pingsan dalam sekejap. Akan tetapi apabila sering-sering mencium bau ketiak laki-laki, maka haid seorang perempuan bisa menjadi lebih teratur. Tidak percaya?

## 42. Kemerdekaan

17 Agustus 69 tahun yang lalu bangsa Indonesia memproklamkan kemerdekaannya. Bagi suatu bangsa, kemerdekaan adalah sesuatu yang tidak bisa ditawar-tawar lagi.

Rupanya sesudah merdeka bangsa ini menghadapi begitu banyak persoalan yang sangat susah untuk diatasi, yang datang dari luar negeri maupun dari dalam negeri.

Sesudah 69 tahun merdeka, urusan masih banyak yang belum

terselesaikan, kita masih jauh ketinggalan dari bangsa lain dalam banyak hal.  
Semoga presiden ke-7 dapat membawa Indonesia lebih maju  
lagi. Semoga.  
Merdeka!

## 43. Mata Kaki

Mata kaki kita ada empat, tetapi semuanya tidak bisa melihat.  
Kalau ada *oedema*, maka mata kaki akan tertutup oleh bengkak atau  
sembab jaringan di sekitarnya. *Oedema* pada kaki bisa disebabkan oleh  
banyak hal, misalnya lemah jantung, gangguan ginjal, kurang vitamin  
atau duduk/berdiri terlalu lama.  
Mata kaki sering lecet karena tersenggol oleh sepatu disebelahnya,  
kalau kena benda yang lebih keras, sakitnya luar biasa.  
Kalau tidak mau *kesandung*, sebaiknya mata kaki diberikan kaca mata,  
hehehe...

## 44. Gerakan Bawah Tanah

Dinasti yang paling lama memerintah di Tiongkok, adalah  
dinasti Han, yaitu selama 426 tahun.

Dinasti kedua yang paling lama adalah dinasti Ching, yaitu 267  
tahun.

Pertama kali Tiongkok dijajah oleh bangsa barbar dari Mongol,  
yaitu yang dipimpin oleh Kubilai Khan, cucu dari Jenghis Khan. Bangsa  
Mongol hanya bertahan selama 97 tahun, karena kemudian  
ditumbangkan oleh orang Tionghoa yang mendirikan dinasti Ming.  
(Baca: To Liong To)

Selama 267 tahun dinasti Ching memerintah di Tiongkok,  
selalu ada pemberontakan, bukanlah masa yang tenang, terus-menerus  
ada gerakan bawah tanah untuk melawan si penjajah dari suku Manchu  
dari Manchuria. Belajar silatnya di kuil Siauw Lim Sie.

Banyak sekali gerakan bawah tanah yang bermunculan di

mana-mana, dengan motto "fan ching fu ming" mereka melawan si penjajah.

Banyak yang mengangkat dirinya menjadi "sancu" atau raja gunung, atau kepala perampok. Lama-lama mereka bekerja sama supaya lebih kuat.

Karena kewalahan, dinasti Ching akhirnya menyerbu kuil Siauw Lim Sie, dengan alasan mencari pemberontak, membunuh para *bhikkhu* Siauw Lim dengan kejam. Tujuannya adalah melemahkan perlawanan rakyat Tiongkok melawan dinasti Ching.

Gerakan bawah tanah juga terjadi di Perancis, ketika Perancis diduduki oleh Nazi Jerman.

## 45. Ojo Main

*Ojo main* artinya jangan berjudi.

Mungkin David Moyes jadi korban bandar judi di Inggris, MU tidak boleh di atas terus, *nggak* seru. Wkwkwk...

Judi sudah ada sejak lama sekali, entah mana duluan dengan pelacuran.

Orang sejujur Yudistira saja berjudi dengan mempertaruhkan negaranya dan istrinya, Drupadi. Eh kalah juga.

Dulu ketika di zaman Ali Sadikin, orang Jakarta boleh berjudi di Ancol. Memang ada orang yang menang, tetapi yang kalah judi pasti lebih banyak.

Setelah berjudi habis-habisan, setiap hari kalah puluhan juta, seorang ibu bertanya kepada si penjaga pintu: "Pak, bagaimana sih caranya supaya saya bisa menang judi?"

Si penjaga pintu dengan santai menjawab: "Mudah Bu, Ibu jangan balik lagi ke sini!"

Katanya di kolong meja judi, selalu ada sesajen, entah dipersembahkan kepada siapa.

Biasanya orang bisa menang untuk beberapa kali, sesudah itu akan kalah teruuuss. Tidak percaya???

Dengan alasan supaya saya dan adik-adik saya tidak suka berjudi, pada

tahun 1952 keluarga kami pindah dari Pasar Senen ke Tanah Tinggi, dari sarang judi ke sarang copet dan rampok (untungnya kami tidak ada yang jadi penjudi maupun perampok). Hehehe. Repotnya di Tanah Tinggi hampir setiap minggu ada kebakaran, wkwkwk...

Masih mau berjudi?

## 46. Orang Biasa

Saya adalah orang biasa, sejak kecil sampai setua ini masih tetap orang biasa, tidak ada yang istimewa pada diri saya.

Di SD pernah menduduki ranking ke-38 dari 42 murid, payaaaah. Karena diejek terus oleh tante saya, saya memacu diri untuk lebih rajin belajar, sehingga bisa menduduki rangking 4 ketika lulus SD. Lumayan. Di SMP saya nomor satu terus di kelas, nilai saya untuk melukis selalu di atas 90, 91 - 98. Kereeen. Seharusnya saya jadi pelukis. Hahaha

Ketika itu belum ada les-lesan, jadi saya membagi teman-teman saya menjadi 5 kelompok belajar, mengerjakan pekerjaan rumah bersama-sama. Saya bisa berbuat begitu karena saya selalu menjadi ketua kelas dari SMP kelas 1 sampai SMA kelas 3. (Bergiliran atau penuh dalam setahun).

Tamat SMP swasta saya memilih sekolah negeri, saya pilih SMA Negeri I Budi Utomo, sekolah unggulan pada waktu itu (1963), karena saya ingin masuk universitas negeri setelah tamat SMA.

Tamat SMA, saya mendaftar ke ITB dan UI, karena UI lebih dulu mengumumkan maka saya masuk FKUI, dan saya jadi dokter pada tahun 1973. Dokter biasa.

Karena adanya berita tentang "diskriminasi" pada jurusan-jurusan tertentu, maka saya pilih jurusan yang pintunya dibuka paling lebar untuk orang keturunan Tionghoa seperti saya, yaitu psikiatri. Jadilah saya seorang psikiater pada tahun 1978. Juga psikiater biasa. Mau disebut "dokter gila" juga boleh, karena jadi dokternya orang gila.

Mungkin yang tidak biasa, saya menjadi anggota Pramuka dari

tahun 1962 sampai 1981, yah sekitar 19 tahun. Hebat 'kan?

Karena saya rajin belajar, mungkin adik-adik saya juga terpacu untuk rajin, sehingga kami berlima berhasil kuliah di UI dan lulus semua jadi sarjana. Yang ini juga hebat. Hehehe...

## 47. Sayang, Tidak Sempurna...

Ada suami yang cakep, sayang kepada istri dan mertua, *pinter* cari uang, setia kepada istri, punya banyak teman, sayangnya mati muda.

Ada suami yang kaya, *pinter* cari uang, baik hati, ramah tamah, sayangnya punya istri muda.

Ada suami yang setia, ganteng, ramah ramah, sayangnya tidak *pinter* cari uang, sehingga ekonomi keluarga morat-marit.

Ada suami yang kaya, rajin cari uang, cakep, sayangnya suka mabuk-mabukan, kalau marah suka memukuli istri.

Ada suami yang semuanya oke, tetapi sayangnya "tidak tahan lama".

Sungguh sulit mencari suami yang sempurna.

Ada istri yang cantik, berpendidikan tinggi, *pinter* cari uang, sayangnya tidak bisa masak, tiap hari beli makanan rantangan.

Ada istri yang lumayan cantik, pandai masak, semuanya oke, sayangnya tidak bisa punya anak.

Ada istri yang setia, pandai masak, *pinter* cari duit, sayangnya kurang cantik, malu diajak ke kondangan.

Ada istri yang cantik, *pinter* cari duit, lincah, pandai segalanya, sayangnya tidak setia.

Sungguh sulit mencari istri yang sempurna.

Bagaimana kalau cari yang sedang-sedang saja?

## 48. Jodoh

Ada Kali Jodoh di daerah Jakarta Barat. Dulu kompleks pelacuran remang-remang.



Ada orang yang enteng jodoh, belum cukup umur sudah kawin dan punya anak tiga.

Yang repot adalah kalau berat jodoh. Wajah lumayan, semuanya cukup oke, tetapi kok susah betul cari pasangan.

Dari zaman dulu sampai zaman sekarang memang selalu ada yang berat jodoh, mungkin jodohnya lebih berat dari kapal induk.

Ada yang bilang, lahir, jodoh, dan mati itu sudah ditakdirkan oleh yang di atas. Mau percaya silakan saja.

Menurut hukum karma, kalau sekarang berat jodoh, mungkin dalam kehidupan terdahulu suka merampas atau merebut pasangan orang lain. Mau tidak percaya juga silakan saja.

Paling sering adalah karena "pilih tebu", akibat terlalu cerewet akhirnya tidak jadi memilih.

Yang berdoa supaya enteng jodoh pasti banyak, meskipun belum tentu berhasil.

Yang berusaha "banting harga" sampai dilelang juga ada, namun belum tentu laku dijual.

Masalah ini memang susah-susah gampang, apakah kita masih perlu mak comblang lagi di zaman komputer ini?

## 49. Mati Enak

Ada orang mati setelah kecelakaan lalu lintas, setelah otot pantatnya terlepas semua, sungguh menderita.

Ada orang mati setelah terserang kanker ganas stadium 4, sungguh sangat menderita.

Ada orang mati setelah terserang *stroke*, lumpuh bertahun-tahun tidak berdaya, juga menderita.

Kita boleh berharap, semoga kita mati dengan enak, tidak menderita.

Mati adalah salah satu kejadian yang tidak bisa dihindarkan oleh siapa saja yang pernah dilahirkan, akan tetapi apa yang akan dialami tergantung dari perbuatan masing-masing.

Kalau mau mati enak, mulai hari ini berhentilah membunuh atau menyiksa makhluk lain, siapa tahu kelak kita bisa mati dengan enak, atau nyaman.

Mencontoh Buddha Gotama, Beliau meninggal dunia ketika sedang meditasi mencapai *jhana*, pikirannya terpusatkan, sehingga sama sekali tidak ada penderitaan.

Siapa yang sudah mau mati?

## 50. Cara Membuat Kombucha

Masukkan 2 liter air ke dalam panci yang terbuat dari gelas (atau *stainless steel*), kemudian dimasak sampai mendidih.

Tambahkan 135 gram gula pasir ke dalam air tersebut dan diaduk sampai larut.

Celupkan 3 *sachet* teh selama 15 menit.

Air teh manis yang panas tersebut didiamkan mendingin sampai menjadi hangat.

Masukkan ke dalam toples yang terbuat dari gelas, tambahkan jamur *kombucha* dan minuman *kombucha* sebanyak 200 cc (atau cuka apel).

Tutup mulut toples dengan kain yang bersih atau kertas saring, lalu dirapatkan dengan karet gelang, lalu tumpangkan tutup toples yang solid (rapat) di atasnya.

Diamkan selama 7 – 9 hari di tempat yang tenang, tidak kena sinar matahari dan terhindar dari bahan-bahan kimia seperti asap rokok, insektisida, parfum, dan lain-lain.

Setelah 7 – 9 hari, angkat jamur *kombucha* dan *baby kombucha*, lalu saring air teh manis yang telah mengalami fermentasi tersebut dengan saringan plastik atau kain, masukkan ke dalam botol plastik/gelas dan siap untuk diminum. Apabila belum diminum dapat disimpan dalam lemari pendingin (bukan di tempat bikin es)

Perhatian :

Gunakan peralatan dari gelas/porselein, kayu, tanah atau plastik, tidak

menggunakan peralatan yang terbuat dari logam.

Apabila *kombucha* yang baru (*baby*) berwarna-warni, maka itu berarti ada kontaminasi dan harus dibuang!

Manfaat :

Antibakteri, antijamur, antivirus, antioksidans (antikanker), antirematik, antihemorrhoid/*varices*, melunturkan lemak, meningkatkan daya tahan tubuh, antipsoriasis, antiradang, antijerawat, dan lain-lain.

## 51. Mati Kelelahan

Meninggal 3 bulan yang lalu pada usia 53 tahun, relatif muda. Disebut mati kelelahan karena sering kerja lembur di tempat kerjanya, di salah satu bank swasta yang besar.

Memang sebab kematian bisa "angin duduk", paru-paru basah, fungsi hati yang rusak, fungsi ginjal yang rusak, serangan jantung atau stroke.

Karena sering kerja lembur, tidur tidak nyenyak, bangun pagi tidak segar, seluruh tubuh terasa pegal-pegal semua. Hampir tidak ada waktu untuk berolahraga secara teratur, juga hampir tidak ada waktu untuk bersantai.

Yang menjadi masalah, anak masih belum selesai kuliah, dan istri belum tentu siap untuk menggantikan fungsinya sebagai tihang negeri. Tihang negeri di sini maksudnya adalah mencari nafkah untuk keluarga.

Asuransi mungkin bisa menolong, tetapi tidak mungkin dapat menjawab semua persoalan yang muncul setelah kematiannya.

Siapa yang bisa meramalkan hari kematiannya sendiri? Ibarat mobil taksi, pasti lebih cepat bobrok dibandingkan dengan mobil pribadi.

Kerja lembur sih boleh-boleh saja, tetapi jangan sering-sering, karena uang tidak bisa dipakai untuk membeli nyawa.

## 52. Sebab Kematian

Ada yang mati karena kelelahan, karena disuruh sering-sering kerja lembur oleh atasannya.

Ada yang mati karena ketakutan, karena diancam, diteror, dan tidak mampu melawan, akhirnya mati.

Ada yang mati karena kesakitan, karena tidak mampu menahan rasa sakit yang luar biasa, akhirnya mati.

Ada yang mati karena kesetanan, takut karena dihantui oleh "setan" yang mengganggu dirinya terus-menerus.

Ada yang mati karena kekenyangan, makan terus-menerus, sehingga perutnya penuh dan menekan paru-parunya, sehingga tidak bisa napas.

Ada yang mati karena kebingungan karena tersesat di dalam hutan, tidak menemukan jalan keluar, akhirnya mati.

Ada yang mati karena overdosis narkoba, AIDS, dan penyakit lain yang menyertai.

Ada yang mati karena kecelakaan di darat, di laut maupun di udara.

Ada yang mati karena sudah terlalu tua.

Ada yang mati karena macam-macam penyakit : infeksi virus, muntaber, serangan jantung, gagal ginjal, kanker, *stroke*, dan lain-lain.

Ada yang mati karena keenakan, di atas perut selingkuhannya. Wkwkwk...

Ada yang mati karena bunuh diri, menganggap mati lebih enak daripada hidup.

Ada yang mati karena telah terbebas dari *dukkha*, karmanya sudah lunas dibayar habis semua.

## 53. Ojo Mabuk

Orang yang mabuk berat bisa melakukan hal-hal yang berbahaya, kemudian tidak mengakuinya.

Ia bisa membunuh, bisa merampok, bisa memperkosa, bisa membakar rumah, bisa *ngebut* sampai di atas 200 km/jam, dan lain-lain.

Seorang suami pemabuk akan membuat keluarganya keleleran, terlantar tidak karuan.

Seorang istri pemabuk akan membuat keluarganya tidak terurus, serba berantakan.

Di hari tuanya, akan menderita *cirrhosis hepatis*, hatinya berubah menjadi keras seperti batu, karena sel-sel hati yang fungsional digantikan dengan jaringan ikat. Kalau jatuh ke lantai bunyinya seperti benda keras yang jatuh, berbunyi klotok-klotok.

Stadium lanjutnya adalah muntah darah dan *hemorroid*, anemia dan mati keracunan *ureum* akibat fungsi hati yang rusak.

Sudah banyak orang yang mati keracunan karena minum alkohol oplosan, sungguh berbahaya.

Jangan mabuk, merugikan diri sendiri dan merugikan orang lain. Percayalah.

Janganlah berjualan minuman keras, memang menguntungkan pada saat ini, tetapi membuat hari depan menjadi gelap.

## 54. Kasih Sayang Lebih Penting Daripada Uang

Sebelum meninggal dunia seorang ibu berpesan kepada anak-anaknya agar hidup, akur, dan rukun sesama saudara, pesannya: "Kasih sayang lebih penting daripada uang."

Sekarang, setelah belasan tahun berlalu, anak-anaknya hidup rukun dan damai. Si anak laki-laki yang paling tua, yang mengelola perusahaan keluarga tidak bersikap egois. Semua masalah keuangan terbuka untuk semua anggota keluarga, transparan 100%. Untung istrinya tidak rakus, sangat jujur, sehingga ia tidak "mencuri" harta dari keluarga suaminya.

Urusan kesehatan dan pendidikan sangat diperhatikan, tidak

ada yang terlantar. Yang ekonominya pas-pasan dibantu supaya bisa bernapas lebih lega. Yang lebih kuat membantu yang lebih lemah. *Very good indeed*. Luar biasa.

Ada keluarga lain yang sebaliknya, uang lebih penting daripada hubungan saudara. Istri dari anak laki-laki yang paling tua sangat rakus, dengan cepat ia mengambil alih masalah keuangan dari perusahaan keluarga. Saudara-saudara dari suaminya "dicekik" habis, uang keuntungan perusahaan dinikmati oleh keluarganya sendiri, dan kemudian mengalir ke pihak keluarganya sendiri.

Yang ini juga luar biasa, sampai-sampai memutuskan hubungan persaudaraan karena masalah uang. Huh, sungguh mengerikan.

Kalau laki-laki berada di bawah ketiak istri (dki), urusan memang jadi repot dan memalukan. Wkwkwk...

## 55. Suami-Suami yang Luar Biasa

Suami pertama:

Dikenalkan dengan seorang pemain sebuah alat musik 22 tahun yang lalu, setelah pacaran 3 tahun terus kawin. Setelah kawin selama 19 tahun istrinya meninggal dunia karena mengidap banyak penyakit, mulai dari epilepsi, *Steven Johnson's syndrome*, penyakit pembuluh darah, dan lain sebagainya.

Tiga tahun terakhir mengalami kelumpuhan, sehingga harus dibantu oleh sang suami. Mulai dari mandi, makan, minum, dan segalanya. Tidak bisa punya anak karena kondisi fisiknya tidak memungkinkan.

Sang suami berfungsi sebagai perawat, sebagai tukang masak, sebagai penghibur, dan seterusnya. Yang penting saling mencintai katanya.

Kondisi ekonomi tidak terlalu baik, hanya mengandalkan uang pesangon. Dengan usia mendekati 70 tahun, hari depan suami sangat kelabu. Saya hanya menganjurkan agar ia harus bisa bertahan hidup. Mencari pekerjaan yang halal sesuai dengan kemampuannya, sisa uang yang diperoleh dapat dipergunakan untuk berbuat baik atas nama istrinya tercinta.

Suami kedua:

Pada usia muda diperkenalkan dengan seorang wanita, katanya pernah stres, kemudian kawin.

Ternyata si istri menderita *skizo*, sehingga selama puluhan tahun sang suami menjadi perawat jiwa untuk istrinya. Luar biasa.

Tidak punya anak, karena memang seorang wanita yang menderita *skizo* seharusnya tidak hamil dan tidak membesarkan anaknya sendiri. Mengurus diri sendiri saja tidak mampu, bagaimana bisa mengurus orang lain?

Sekarang keduanya masih hidup, dan si istri masih harus terus menelan obat-obat anti psikotik. Akan kumat kalau berhenti minum obat.

Sampai hari ini suami ini tetap setia, mendampingi istrinya yang sakit jiwa. Entah siapa yang mati duluan, kini keduanya sudah di atas 70 tahun.

Hidup sang suami sangat berarti bagi istrinya. Kalau sebaliknya bagaimana?

## 56. Kebutuhan Biologis

Ada gembong narkoba yang ganti cewek cakep setiap hari. Ada lapas yang menyediakan kamar bercinta untuk napi yang dihukum cukup lama.

Jarang rumah sakit jiwa menyediakan kamar untuk bercinta kepada pasien pasiennya yang kronis (inventaris).

Kebutuhan seks itu sangat bervariasi. Pengantin baru bisa 6 kali perhari, selanjutnya bisa sekali setiap hari, tiga kali seminggu, satu kali seminggu, 2 minggu satu kali, sebulan sekali atau tiga bulan sekali.

Mulai dari pandangan hidup, pegangan hidup, perjuangan hidup, kenangan hidup, dan akhirnya tidak pernah hidup.

Ada seorang pria yang berusia sekitar 50 tahun, terserang *stroke*, tangan dan kaki lumpuh semua; tetapi kaki ketiga belum lumpuh. Ia butuh seks, tetapi orang mana peduli?

Kalau ia tidak pernah kawin dan tidak pernah tahu apa itu ejakulasi mungkin tidak masalah, namun pasien ini sudah kawin 2 kali yang diakhiri dengan perceraian, pasti ia butuh seks untuk membuang spermanya yang *numpuk*.

Salah satu cara adalah mencari orang yang bisa membantunya untuk masturbasi, karena ia perlu dibantu. Siapa mau?

## 57. Saling Memberi

Sang kakak karena khawatir persediaan beras adiknya tidak cukup, pada suatu malam mengambil sekarung beras dari lumbungnya dan secara diam-diam memanggulnya dan membawanya ke lumbung adiknya.

Sang adik dengan alasan yang sama, pada malam yang sama, mengambil sekarung beras dari lumbungnya dan secara diam-diam memanggulnya dan membawanya ke lumbung kakaknya.

Kalau dihitung pada keesokan harinya jumlah beras mereka pasti tidak berkurang, masih tetap sama. Yang bertambah adalah perbuatan baik mereka.

Yang mereka lakukan adalah tidak saling mencuri beras dari lumbung saudaranya, dan kalau toh mereka lakukan jumlah beras mereka juga tetap sama! Akan tetapi mereka telah menjadi pencuri beras.

Baik saling memberi atau saling mencuri, beras mereka jumlah akan tetap sama. Yang berbeda adalah mereka saling memperhatikan, saling menyangi, dan dibuktikan dengan saling memberi.

Sebagai petani, yang paling berharga bagi mereka adalah beras, bukan uang atau perhiasan.

## 58. Takut Kawin

Meninggalnya sih tahun yang lalu, tetapi sikapnya yang keras, otoriter, suka mengekang, suka menakut-nakuti, telah membuat anak-



anaknya kurang pergaulan (kuper) dan takut kawin.

Pendidikan anak-anaknya lumayan, semuanya kuliah, meskipun hanya ada satu yang lulus.

Tidak hanya anak-anaknya, suaminya juga terus menerus mengalah dengan sabar. Tentu sambil mengelus dada. Wkwkwk...

Anak-anaknya menjadi sangat egois, tidak percaya kepada orang lain, suka berprasangka buruk terhadap orang lain, tidak percaya diri, tidak memiliki *leadership*, sangat mudah merasa cemas, tidak memiliki mekanisme pertahanan kejiwaan yang cukup, mudah menjadi bingung apabila menghadapi kesulitan, mudah menyerah kalau berhadapan dengan masalah yang sukar untuk diatasi, tidak punya motivasi untuk maju, dan lain-lain profil kepribadian yang merugikan.

Mengembangkan profil kepribadian setelah melewati masa remaja akan menjadi sangat sulit.

Untuk hidup wajar saja belum tentu bisa, bagaimana mau hidup bahagia?

Orangtua yang otoriter seharusnya belajar mengenai cara-cara membesarkan anak, agar tidak merugikan kehidupan si anak dikemudian hari. Setuju?

## 59. Berubah

Segala sesuatu yang ada awalnya dan berkondisi (tergantung pada) adalah tidak kekal, selalu berubah. Meskipun tidak mau berubah, tetap saja harus berubah atau pasti berubah.

Apabila batin tidak mau mengikuti perubahan, maka akan terjadilah penderitaan yang lebih berat: contohnya orang yang tidak mau menjadi tua atau orang yang tidak mau jatuh sakit.

Berubah adalah salah satu corak alam yang sejak dulu dan sampai kapan saja akan tetap ada, belajar menerima perubahan adalah sikap yang bijaksana.

Ada yang berubah menjadi lebih bagus atau baik, namun lebih banyak yang berubah menjadi lebih buruk atau jahat.

Menyesuaikan diri dengan perubahan adalah sangat penting, kalau mau hidup lebih bahagia.

Mau hidup bahagia? Terimalah perubahan sebagai kenyataan mutlak yang tidak bisa dihindari oleh siapa saja.

Selama hidup kita, jantung terus berdenyut memompa darah ke seluruh tubuh, darah terus mengalir membawa makanan dan lain-lain di seluruh tubuh kita, begitu pula jaringan syaraf tidak pernah berhenti menerima dan menyampaikan rangsangan syaraf di seluruh tubuh, baru berhenti berfungsi kalau kita mati kelak. Semuanya selalu berubah, yang pasti manusia dengan seluruh selnya menjadi lebih tua dalam proses degeneratif yang tiada henti, semakin lama, semakin lapuk dan akhirnya mati.

## 60. Racun

Sebaiknya umat Buddha tidak menjual racun, karena bisa mencelakai makhluk lain.

Sesungguhnya makan obat terlalu banyak juga menjadi racun bagi tubuh yang bersangkutan.

Ada yang berasal dari bahan kimia, seperti arsenikum, merkuri, dan logam berat lainnya.

Ada yang berasal dari hewan, seperti racun ular, serangga, komodo, kalajengking, lipan, katak, laba-laba, dan lain-lainnya.

Ada yang berasal dari tanaman, bisa berupa umbi, buah, daun, batang, dan lain-lainnya.

Ada yang berupa gas, misalnya gas sarin, dan lain-lain.

Racun sudah digunakan untuk berbagai kepentingan, antara lain untuk membunuh atau menyingkirkan lawan politik.

Di Tiongkok kuno, kalau ada seorang anak gadis yang tidak berbakti kepada ayahnya, ia boleh memilih: gantung diri, minum racun, atau terjun ke dalam sumur. Sadiiii!

Lee Kuan Yew pernah memojokkan seorang menterinya yang korupsi dengan dua pilihan: pertama minum racun dan kemudian kematiannya

diumumkan sebagai akibat serangan jantung, atau kedua ditangkap dan diadili di pengadilan. Menteri itu memilih bunuh diri dengan minum racun, daripada anak cucunya menanggung rasa malu akibat perbuatannya yang sangat tercela.

Ayah angkat dari Yo Ko adalah Auwyang Hong, julukannya adalah Racun dari Barat (see-tok), karena ia suka menggunakan racun ular sebagai senjata yang bisa mematikan lawannya.

## 61. Obat

Zaman sekarang ada banyak pabrik obat, dengan alasannya untuk mengganti biaya penelitian, harga obat bisa berlipat kali dari harga modalnya.

Sesudah 10 tahun dipasarkan, maka pabrik lain boleh meniru, namanya obat "me too", yang artinya saya juga bikin! Di Indonesia disebut sebagai obat generik, padahal adalah obat hasil meniru produk orisinal pabrik lain.

Zaman dulu tidak ada pabrik obat, para tabib mencari daun, batang, akar pohon, atau rumput di hutan atau lereng gunung, dengan risiko diterkam macan.

Yang paling konyol adalah pedagang obat palsu, demi mendapat keuntungan, orang lain yang harus menanggung akibatnya. Kejaam sekali.

Obat merupakan salah satu kebutuhan manusia, untuk menyembuhkan penyakit yang menyerang manusia, sayang sekali ada obat yang harganya mahal sekali. Ada obat kanker yang harganya sekitar 50 juta untuk sekali suntik. Toh tidak ada jaminan untuk sembuh, toh akhirnya mati juga!

Seharusnya obat dimasukkan ke dalam kelompok sosial, jangan diperdagangkan untuk mencari keuntungan semata-mata.

Obat dan sakit tidak bisa dipisahkan, selama ada orang sakit, maka keberadaan obat sangat mutlak diperlukan.

## 62. Harus Dihindarkan

Ada 5 jenis perdagangan yang harus dihindarkan oleh umat Buddha.

Yang pertama adalah tidak memperdagangkan senjata, karena bisa membunuh atau melukai makhluk lain. Kalau pisau dapur boleh tidak? Kalau senapan angin boleh tidak?

Yang kedua adalah tidak memperdagangkan daging hasil penganiayaan. Kalau bukan daging hasil penganiayaan boleh tidak? Kalau menjual ayam goreng boleh tidak? Kalau menjual abon ikan boleh tidak?

Yang ketiga adalah tidak memperdagangkan makhluk hidup. Contohnya menculik bayi kemudian dijual ke luar negeri, menculik anak gadis terus dijual untuk dijadikan wanita penghibur. Kalau menjual diri sendiri boleh tidak? Kalau menjadi germo boleh tidak?

Yang keempat adalah tidak memperdagangkan minuman yang memabukkan. Zaman sekarang ada banyak minuman yang memabukkan, mereknya macam-macam, harganya juga mahal. Yang murahan (oplosan) lebih cepat membunuh daripada yang mahal.

Yang kelima adalah tidak memperdagangkan racun, karena racun dapat membunuh makhluk hidup. Mulai dari racun tikus, racun manusia, dan seterusnya. Kalau jual obat nyamuk boleh tidak? Kalau jual antibiotika boleh tidak?

Selama masih banyak jenis perdagangan yang lain, sebaiknya hindarkanlah yang lima ini.

## 63. Ketenangan yang Terusik

Petugas lab di sebuah rumah sakit yang jaga malam belum lama ini terganggu ketenangannya.

Pada saat magrib mendadak ada bau kopi, lalu ada suara kaca yang diketuk-ketuk, ada suara kertas disobek-sobek, seperti ada suara kepreatan di atas kepala, dan ada bayangan bos di balik kaca.

Tentu ada perasaan takut yang timbul, apalagi hampir

semuanya staf lab itu kaum perempuan, yang laki-laki hanya satu orang. Kesimpulannya ada makhluk halus yang mengganggu.

Kebetulan ada petugas satpam yang mampu berkomunikasi dengan makhluk tersebut, ternyata makhluk halus tersebut terpicat oleh bau darah yang ada di lab tersebut. Yang aneh kalau ada teman, maka gangguan tersebut tidak ada.

Yang menjadi pertanyaan: itu halusinasi dari petugas lab atau betul-betul ada makhluk halusnya? Hehehe...

Kalau sedang ketakutan, mungkin saja bisa muncul halusinasi akustik yang bersifat temporer. Apa iya?

Andaikata ada makhluk *asura* atau *peta* yang mengganggu maka untuk mengatasinya sangat sederhana, yaitu mengucapkanlah dalam hati: "Semoga semua makhluk hidup berbahagia." Dalam bahasa Pali "*Sabbe Satta Bhavantu Sukhitata.*"

Sebelumnya tentu menenangkan diri dulu, konsentrasi dan bernapas panjang. Mau baca *paritta* dulu silakan.

Memancarkan perasaan kasih sayang yang universal dan tanpa batas. Mau coba?

## 64. Salaaah

Memperkosa istri sendiri namanya *wife rape*, tergolong KDRT, adalah salah.

Kalau ada sekelompok orang memperkosa perempuan lain, pasti salah. Apalagi yang diperkosa adalah anak perempuan yang baru berusia 10 tahun. Ibunya si anak yang berusia sekitar 35 tahun ikut diperkosa. Masih belum cukup, nenek dari si cucu yang sudah berusia di atas 60 tahun ikut-ikutan diperkosa. Semuanya adalah perbuatan yang salah. Biadab. (Ini terjadi di Jakarta Barat pada tahun 1998).

Perkosaan terhadap perempuan sudah terjadi lamaaa sekali, tentu dilakukan oleh yang lebih kuat atau yang menang perang sebagai pelampiasan. Bisa terjadi dalam peperangan atau masa damai.

Rasanya kasus perkosaan terhadap perempuan akan berulang

terus, selama kaum laki-laki masih belum mampu mengendalikan nafsu syahwatnya dengan baik. Akibat dari melakukan perbuatan jahat ini sudah jelas, yaitu masuk neraka, digoreng dalam minyak panas selama 60.000 tahun! Siapa mau?

Perempuan yang sekarang diperkosa mungkin dalam kehidupan yang lalu pernah menjadi laki-laki dan pasti telah memperkosa kaum perempuan. Terimalah karmamu.

## 65. Untung Ikut Pramuka

Dengan belajar mencari jejak, saya terbiasa untuk menentukan arah supaya tidak tersesat, memperhatikan tanda-tanda yang ada di sekitar.

Dengan belajar tali menali, saya terbiasa untuk mengikat dengan kuat dan erat, tidak mudah terlepas, apa pun jenis talinya.

Dengan belajar P3K, saya terbiasa untuk merawat luka sendiri maupun menolong luka orang lain.

Dengan belajar baris-berbaris, saya terbiasa untuk bersikap disiplin di mana pun saya berada.

Dengan mengikuti upacara bendera setiap minggu saya lebih mencintai bangsa dan negara ini.

Dengan mengikuti kegiatan berkemah di mana-mana, di lereng gunung, di tepi sungai, di desa, di tepi pantai, saya belajar untuk hidup menyesuaikan diri dengan alam. Kaya miskin sama saja, sama-sama tidur di tanah beralaskan daun kering, sama-sama makan nasi setengah matang. Sama-sama basah kuyup kalau kehujanan. Tas ransel jadi bantal kepala. Kegiatan *outbond* yang luar biasa.

Dengan mengikuti kegiatan kepanduan, saya belajar berorganisasi, menghormati yang lebih senior, dan membimbing yang lebih junior

Dengan mengikuti kegiatan di luar (bukan di kota), saya belajar untuk mengenal seluruh anggota masyarakat Indonesia tanpa terkecuali.

Dengan menjadi pimpinan gugus depan, saya terbiasa untuk berkomunikasi dengan orangtua anak didik, memahami harapan orangtua terhadap anak-anaknya.

Sungguh menguntungkan menjadi anggota Pramuka.

## 66. Sarjana Pengangguran

Di antara para pengangguran, banyak yang bergelar sarjana. Artinya tidak semua orang yang telah lulus perguruan tinggi, bisa bekerja atau bisa mencari uang dengan sukses.

Mungkin sebagian karena malas, sebagian mungkin karena sakit fisik, sebagian lagi karena sakit jiwa, bisa juga karena diskriminasi atau tidak ada kesempatan.

Kalau sakit jiwanya berat (psikosis), apalagi *skizofrenia*, memang perlu dimaklumi, namun ada juga yang jadi pengangguran karena menderita gangguan kepribadian atau *neurosis*.

Yang menjadi masalah, tidak semua gangguan jiwa bisa disembuhkan dengan mudah dan cepat, sehingga menimbulkan rasa jemu atau putus asa bagi keluarga yang ingin menolong mereka.

Untuk bisa hidup wajar di Jakarta, yaitu bayar kamar *kost* dan makan sehari-hari, plus biaya untuk beli obat-obat jiwa, mungkin 4 juta rupiah tidak cukup; apalagi kalau yang digunakan adalah obat-obatan antipsikotik atipikal yang mahal-mahal.

Tidak heran kalau ada yang berdoa agar mereka lebih cepat meninggal dunia, karena menjadi beban bagi keluarga. Tidak dibantu salah, mau dibantu tidak kuat. Wkwkwk...

Kalau ada sarjana pengangguran ini meninggal dunia, maka akan banyak yang bersyukur. Hehehe...

## 67. Gantungan Celana

Boleh disebut cantolan atau cantelan, atau gantungan untuk menyangkutkan celana atau baju. Banyak WC yang tidak menyediakan gantungan celana, mungkin pemiliknya mengharapkan agar orang buang air besar sambil memakai celana atau memeluk celana. Terus ceboknya bagaimana?

Gantungan celana sebetulnya tidak susah untuk dicari atau dibeli, harganya juga tidak terlalu mahal. Atau kalau tidak mau keluar

uang, cari paku beton atau paku biasa sudah oke.

Seringkali memang ada tanda larangan untuk berjongkok di atas WC duduk, karena memang berbahaya untuk orang yang berat badannya berlebihan. WC-nya bisa pecah dan melukai orang yang bersangkutan.

Sayangnya tidak semua fasilitas umum menyediakan WC jongkok. Kalau di pesawat udara boleh jongkok atau tidak?

Rasanya toilet di pesawat udara juga tidak menyediakan gantungan celana. Hehehe...

## 68. Kasar dan Halus

Ada saringan yang kasar, dan ada saringan yang halus. Yang kasar untuk pasir, yang halus untuk gula.

Ada bahan baju yang kasar, dan ada bahan baju yang halus. Yang kasar terbuat dari karung goni, yang halus terbuat dari sutra.

Ada kerikil yang kasar, dan ada kerikil halus. Yang kasar untuk bikin jalanan, yang halus untuk beton rumah.

Ada orang kasar, dan ada orang yang halus. Yang kasar profesinya mengandalkan otot dan keringat, yang halus mengandalkan akal dan kepandaian. Yang kasar suaranya besar menggelegar, yang halus suaranya lemah lembut merayu.

Ada cara yang kasar, dan ada cara yang halus. Yang kasar langsung saling pukul tonjok-tonjokan, yang halus pakai tipu muslihat, jebakan atau racun (plus santet)?

Kasar belum tentu laki-laki, dan halus belum tentu perempuan. Soalnya ada laki-laki yang halus dan ada perempuan yang kasar. Hehehe  
Mau pilih yang kasar atau pilih yang halus?

Ada orang yang senang dikasari, ada orang yang lebih suka diperlakukan dengan halus atau lemah lembut.

Mau kasar atau mau halus, semuanya toh pasti menjadi tua dan mati.



## 69. Beda dan Sama

- Ada yang kawin beda agama.
- Ada yang kawin beda suku (etnis).
- Ada yang kawin beda ras.
- Ada yang kawin beda bangsa.
- Yang pasti beda jenis kelamin. Hehehe...
- Ada yang kawin sesama marga (*she*), meskipun sebaiknya dihindari.
- Ada yang kawin sesama suku.
- Ada yang kawin sesama jenis kelamin (gay atau lesbi).
- Ada yang kawin sesama profesi.
- Ada yang kawin sesama saudara kandung, sesusu atau semenda (meskipun dilarang oleh undang-undang). Namanya kawin *incest*.
- Ada yang kawin sesama pasien.
- Ada yang kawin sesama nabi.
- Yang pasti beda kepribadian.

## 70. Alasan untuk Sombong

- Orang yang kaya punya alasan untuk sombong.
- Orang yang sangat ganteng atau cantik punya alasan untuk sombong.
- Orang yang jadi juara apa saja punya alasan untuk sombong.
- Orang yang mendapatkan penghargaan punya alasan untuk sombong.
- Orang yang berdarah biru punya alasan untuk sombong.
- Orang yang pangkatnya tinggi punya alasan untuk sombong.
- Orang yang pandai punya alasan untuk sombong.
- Orang yang menang punya alasan untuk sombong.
- Orang yang cerdik punya alasan untuk sombong.
- Orang yang punya barang antik punya alasan untuk sombong.
- Orang yang punya barang-barang yang eksklusif juga punya alasan untuk sombong.
- Hanya orang suci yang tidak sombong, semakin suci semakin hilang kesombongannya.

## 71. Mimpi

Mimpi adalah kegiatan batin manusia ketika sedang tidur.

Ada yang mimpi menyeramkan (*nightmare*), seperti pada PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), terapinya sangat sulit, sampai belasan atau puluhan tahun masih belum sembuh juga.

Ada yang mimpi basah pada anak remaja laki-laki, ketika tidur ia bermimpi memadu cinta dengan seorang wanita, mengeluarkan air mani dan membasahi celana tidurnya. Terjadi ketika memasuki masa akil balik, tanda ia sudah bisa menghamili perempuan mana saja yang berada dalam masa subur.

Ada yang mimpi sebagai pelampiasan kehendak yang belum *kesampaian* di siang harinya, dalam mimpi semua kehendaknya tercapai dengan sukses.

Ada yang mimpi sebagai "pesan" dari makhluk lain dari alam halus, media yang paling mudah untuk dijangkau, kebenarannya masih harus diteliti ulang.

Ada yang menggunakan mimpi untuk hipnoterapi untuk diri sendiri, yang ini tidak selalu berhasil.

Kalau dalam mimpi berkeliling mencari WC dan tidak pernah ketemu, itu artinya kandung kencing sudah penuh, *kepingin* kencing. Kalau ketemu itu artinya sudah *ngompol!* Hehehe...

## 72. Sangat Sulit

Sangat sulit untuk orang jahat berbuat baik, demikian pula sangat sulit untuk orang baik berbuat jahat.

Mana yang lebih sulit ?

Sangat sulit membuat seorang pembohong untuk berkata jujur.

Sangat sulit membuat seorang yang kikir untuk berdana dengan sukarela.

Sangat sulit membuat orang yang *hobby*-nya selingkuh untuk setia kepada pasangannya.

Sangat sulit membuat orang yang malas untuk rajin bekerja mencari uang.

Sangat sulit membuat seorang karyawan yang rajin bolos untuk masuk tiap hari tepat waktu.

Yang lebih sulit lagi adalah mengubah orang jahat menjadi orang baik, lebih mudah membuat orang baik menjadi orang jahat. Wkwkwk

Katanya lebih mudah menyuruh seekor unta lolos melewati lubang jarum. Hehehe...

## 73. Membersihkan

Kalau kotorannya belum *nempel*, diguyur dengan air atau dicelup ke dalam air sudah bersih.

Kalau kotorannya baru *nempel*, perlu bantuan sabun atau deterjen untuk membersihkannya.

Kalau kotorannya sudah lama melekat, mungkin perlu dipanaskan, direbus atau digosok lebih kuat, sebelum dibersihkan pakai sabun.

Kalau kotorannya sudah melekat kuat-kuat, mungkin perlu sikat ijuk sampai sikat kawat untuk membersihkannya.

Itu kalau baju, kotorannya bisa bekas keringat, kecap, kuah sayur, debu, tinta, dan lain-lain.

Kalau yang kotor adalah pikiran, maka air, sabun, deterjen, sikat atau air panas, tidak cukup untuk membersihkannya. Hehehe...

Hanya kebijaksanaan yang diperoleh melalui pencerahan yang mampu membersihkannya.

Manusia yang tidak mampu mengendalikan pikirannya, pasti akan dikendalikan oleh pikirannya. Hati-hati.

## 74. Penyebab Kanker Ganas

Yang pertama adalah buah dari karma buruk di masa lalu. Yang ini tidak bisa tawar-menawar.

Yang kedua adalah pikiran yang penuh kebencian, ketegangan, ketakutan, kebingungan, tertekan, pokoknya yang bersifat negatif. Bisa

dihindarkan dengan latihan meditasi dan seterusnya.

Yang ketiga adalah akibat paparan sinar gelombang pendek yang berseliweran di udara, juga sangat sulit untuk dihindari. Apakah kita harus mengenakan helm yang terbuat dari timah hitam terus-menerus?

Yang keempat adalah virus, yang mampu mengubah DNA dari inti sel, atau membuat *telomere* berubah fungsinya menjadi kacau. Virus hanya bisa dilawan dengan *imunoglobulin* yang diproduksi oleh tubuh sendiri.

Yang kelima adalah bahan kimia yang karsinogenik, termasuk asap rokok, *benzena*, *formaldehid*, *vinyl chlorida*, dan lain-lain. Masih bisa dihindarkan kalau ada niat.

Yang keenam adalah usia, semakin tua katanya semakin banyak yang terkena kanker ganas. Yang ini juga susah untuk dihindarkan, mana ada orang yang muda terus?

Yang ketujuh adalah faktor genetik, atau faktor keturunan. Memang belum tentu, alasan untuk bersikap lebih waspada atau hati-hati. Kalau kanker terdeteksi pada stadium satu pasti lebih mudah untuk diatasi.

Kanker memang salah satu sebab kematian, tidak kena kanker toh mati juga!

Yang jelas, kalau sudah menjalar ke mana-mana, kanker ganas akan membuat hidup ini sangat sangat menderita.

## 75. Lubang dan Bulu

Di atas lubang mata ada bulu alis dan bulu mata. Bulu alis sering dicukur lalu diberi *tattoo*, dan banyak perempuan pakai bulu mata palsu, supaya terlihat lebih lentik.

Di lubang hidung ada bulu hidung, karena sering digunting semakin lama semakin tebal dan kaku.

Di sekitar mulut ada kumis dan jenggot, ada kalanya perempuan juga berkumis. Sebelum ada pisau silet, kumis dan jenggot

biasanya tidak dicukur.

Di sekitar lubang anus (pantat) ada bulu juga. Di sekitar lubang kemaluan juga ada bulu, ada yang keriting dan ada yang lurus. Ada yang dicukur ada yang tidak dicukur.

Pada prinsipnya bulu tumbuh di sekitar lubang untuk melindungi tubuh ini dari serangan serangga atau binatang kecil lainnya. Secara alami sebaiknya tidak dicukur, tetapi dirawat dengan baik. Untuk bagian tubuh yang lain, seperti rambut, bulu ketiak, bulu dada mungkin berfungsi untuk menahan cuaca dingin atau serangan nyamuk.

Pada ribuan tahun yang lalu manusia belum mengenal baju atau jaket, sehingga jangan heran kalau bulu manusia jauh lebih tebal daripada sekarang.

Sekarang ada yang menyebut manusia sebagai kera tanpa bulu, hehehe...

## 76. Kuku Bima

Asal mulanya adalah kuku dari Sarpakanaka, yaitu adik perempuan dari Rahwana. Ketika Alengkadireja diserbu oleh pasukan kera Sri Rama, ia diminta oleh kakaknya untuk tampil ke medan perang melawan pasukan kera yang dipimpin oleh Hanuman. Ia gugur setelah kukunya dipatahkan oleh Hanuman, kuku tersebut terus pindah ke jempol kanan Hanuman.

Entah bagaimana ceritanya Hanuman kemudian mewariskan kuku tersebut kepada Werkudara atau Bima, yaitu anak kedua dari Pandawa Lima yang badannya paling bongsor. Ayah dari Gatotkaca. Ini adalah salah satu kaitan antara kisah Ramayana dengan Mahabharata.

Kuku ini sangat sakti, bisa dipakai untuk membunuh orang, jadi boleh dijadikan simbol kekuatan. Sehingga sekarang jadi iklan obat kuat, hehehe...

## 77. Tidak Perlu Diusir

Ada banyak jenis makhluk halus, yaitu dewa atau malaikat, setan atau penghuni alam *peta*, jin atau penghuni alam *asura*. Yang juga tergolong halus adalah bakteri dan virus, namun yang ini bukan makhluk, jadi boleh dibasmi.

Buddha mengatakan bahwa di dunia ini tidak ada tempat yang kosong dari makhluk halus, itu artinya semuanya terisi penuh.

Makhluk dewa yang ada di sekitar kita biasanya yang tergolong tingkat rendah (*catumaharajika*), Makhluk dewa yang lebih tinggi biasanya bersemayam di tempat-tempat yang tenang, sunyi, dan dingin.

Di sekitar kita banyak makhluk *peta* (setan) penunggu rumah, mereka sudah ada di situ sebelum rumah kita dibangun. Jadi tidak perlu diusir, selama tidak saling mengganggu 'kan tidak apa-apa.

Yang jadi masalah kalau ada banyak manusia yang mengalami kesurupan, ada yang sekaligus, ada yang bergiliran.

Semua agama atau paranormal mempunyai cara sendiri untuk mengatasi masalah ini, ada yang berhasil, dan ada yang tidak berhasil.

Ada makhluk halus yang tersinggung perasaannya oleh karena diusik oleh manusia, lalu bereaksi dengan keras. Selanjutnya ada adu kesaktian, ada yang menang dan ada yang kalah.

Orang Buddhis punya cara yang paling lembut dan damai, yaitu dengan membaca *paritta-paritta* suci yang memberikan efek "perlindungan". Diharapkan para dewa akan datang menghampiri mendekat setelah mendengar bunyi *paritta-paritta* tersebut.

Kehadiran dari banyak dewa mungkin akan membuat risih para makhluk dari alam *peta* dan *asura*, sehingga diharapkan mereka mau "menyingkir" dengan sukarela, tidak karena terpaksa. Memang sekali-sekali ada juga yang "marah" karena merasa terusik.

Silakan dicoba. Kalau tidak mempan, boleh meminta para pandita atau para *bhikkhu* yang membaca *paritta-paritta* sucinya. Semoga berhasil.

## 78. Kalau...

Kalau Anda jadi suami, sayangilah keluarga Anda, berusaha untuk mencari nafkah dengan cara yang halal. Kalau istri diajak bercinta tidak mau, jangan diperkosa. Hehehe. Janganlah suka jajan di luar dan membawa pulang virus HIV untuk istri Anda. Janganlah mengisi paru-paru keluarga dengan asap rokok.

Kalau Anda jadi istri, perhatikanlah kepentingan seluruh anggota keluarga, jangan hanya *shopping* sepanjang hari. Dandanlah untuk suami Anda, bukan untuk suami orang lain. Hormatilah suami dan sanak keluarga lainnya, tidak judes, hanya bersikap ramah dan sopan, hanya mengeluarkan kata-kata yang lembut dan enak didengar. Jangan lupa untuk rajin buang sampah, sampah di dapur dan sampah dalam batin sendiri.

Kalau Anda jadi orangtua, perhatikanlah perkembangan moral anak Anda, tidak hanya memperhatikan indeks prestasinya saja. Percuma punya anak yang *pinter* tetapi kurang ajar dan tidak berbakti kepada orangtua.

Kalau Anda jadi anak yang masih kecil, belajarlah yang rajin, tuntutlah ilmu setinggi-tingginya selama masih memungkinkan, bekali diri sendiri dengan nilai-nilai kehidupan yang baik dari siapa saja.

Kalau Anda sudah dewasa, uruslah atau rawatlah orangtua atau mertua Anda yang sudah tua dan sakit-sakitan, namun sebelumnya sokonglah mereka dengan sekuat tenaga sebagai balas budi. Buatlah mereka berbahagia.

Kalau tidak mau, ... ya terserah Anda. Wkwkwk...

## 79. Warisan

Raja mewariskan tahta kerajaan kepada anaknya.

Pengusaha mewariskan kerajaan bisnis kepada anaknya.

Pemilik toko mewariskan toko kepada anaknya.

Orang kaya mewariskan rumah dan tanah kepada anaknya.

Penjudi mewariskan hutang kepada anaknya.

Orangtua yang bijaksana mewariskan moral dan ilmu sebagai bekal hidup kepada anaknya.

Yang paling susah adalah mewariskan kebahagiaan kepada anaknya.

## 80. Banyak Maunya

Banyak maunya berarti tidak bisa hidup sederhana, keinginannya banyak sekali, tidak ada habisnya. Ini adalah salah satu sebab yang membuat hidup ini lebih menderita. Mau miskin atau kaya tidak masalah, sama-sama bikin pusing orang lain.

Maunya yang paling bagus, yang paling keren, yang paling baru, yang paling eksklusif, yang paling mahal, yang paling istimewa, yang paling mewah, dan teruuus deh tidak ada habisnya.

Kalau sang istri yang banyak maunya, pasti yang pusing adalah suaminya, banting tulang tiada henti sampai tua. Wkwkwk...

Kalau sang suami yang banyak maunya, istrinya pasti ikut pusing juga, apalagi kalau genit mau banyak istri, hehehe.

Kalau sang mertua yang banyak maunya, pasti anak dan menantunya jumpalitan untuk bisa memuaskan hatinya.

Karena itu sejak kecil semua orangtua harus mendidik anaknya agar tidak banyak maunya, agar kelak hidupnya lebih bahagia; bisa merasa puas dengan apa yang telah dimilikinya.

Kalau semua permintaan orang yang banyak maunya dituruti semua, kalau dia minta matahari bagaimana???

Kalau ingin anak hidup lebih berbahagia, janganlah pilih menantu yang banyak maunya. Oke?

## 81. Ingkar Janji

Di dunia ini sangat banyak sekali orang yang ingkar janji. Yang aneh, banyak orang tidak menyadari hal itu sebagai kesalahan, dan tidak mau minta maaf. Lupakan saja, katanya.



Mulai dari raja, presiden, perdana menteri, menteri, pejabat tinggi, pejabat rendahan, suami, istri, anak, guru, pengusaha, pokoknya hampir semua profesi, sering ingkar janji. Apalagi yang tidak mau bayar hutang! Wkwkwk

"Tar,, Sok!" Tar = sebentar lagi, Sok = besok saja.

Ingkar janji adalah pertanda moral yang kurang baik, tidak mau mengakui lebih jelek lagi moralnya. Pertanda dari tidak mau menghargai orang lain. Seharusnya orang tidak berjanji kalau yakin tidak akan bisa memenuhi janjinya.

Dalam keadaan terpaksa, memang ada yang ingkar janji, seperti gempa bumi, gunung meletus, tsunami, itu lain cerita. Sisanya harus bisa dipersiapkan sebelumnya.

Belajarlah untuk selalu memenuhi janji dengan sekuat tenaga, selama tidak menderita sakit yang sangat berat.

Mana yang lebih berat, melanggar sumpah atau melanggar janji?

## 82. Modal Tampang

Dengan modal tampang yang caket atau keren, orang bisa menjadi bintang film, bintang sinetron, MC, teller di bank, motivator, *host* (atau *hostess*) dalam acara TV, sekretaris pribadi, pokoknya yang butuh penampilan yang keren dan menarik.

Kalau sudah jadi selebritas, satu langkah lagi bisa jadi anggota DPR, dua langkah lagi bisa jadi gubernur, menteri atau presiden.

Mungkin sekarang hanya modal tampang tidak cukup, harus cerdas sedikit. Tidak boleh terlalu *bloon*. Wkwkwk...

Kalau tampang cekak, meskipun tidak dibilang jelek, maka harus punya keterampilan yang memadai, harus *pinter*, supaya bisa hidup dalam kecukupan.

Banyak orang yang sekolahnya tinggi, modalnya juga cukup, sayang hokinya cekak; maka hidupnya pasti hanya pas-pasan. Tidak bisa hidup serba wah.

Menurut hukum karma, kalau mau punya penampilan yang

bagus sehingga menarik dan menyenangkan orang lain pada kehidupan yang sekarang, maka dalam kehidupan yang dulu harus menjadi adalah orang yang ramah, lemah lembut, santun, tidak pernah menyiksa atau membunuh makhluk lain. Ditambah dengan banyak berdana, maka sekarang bisa hidup kaya raya, rezekinya banjir sampai seleher. Hahaha

Siapa yang mau hidup senang dan tidak kekurangan, plus punya tampang yang menarik?

## 83. Manula Potensial

Kalau bisa kecuali potensial, juga produktif.

Sesudah manusia berusia di atas 60 tahun, berhak disebut (manula = manusia lanjut usia), atau lansia (=lanjut usia)

Disebut potensial karena masih aktif berkarya di bidangnya masing-masing, ada yang di bidangnya pendidikan, politik, bisnis, produksi, keagamaan, kuliner, dan lain sebagainya.

Disebut produktif karena masih menghasilkan uang atau upah. Ibarat pisau, kalau dipakai terus dan diasah terus, pasti akan tahan lama, tidak mudah berkarat.

Manula yang tidak potensial artinya tidak memiliki kegiatan apa pun, tidak mampu atau tidak mau melakukan apa pun. Tidak sedikit yang hanya merecoki anak, menantu, dan cucu saja. Karena tidak ada kesibukan, maka kerjanya hanya mengeritik dan mengomel panjang pendek. Melek mata, melek mulut.

Biasanya, semakin tua semakin banyak penyakit, ada yang sangat manja, sakit sedikit sudah masuk ke rumah sakit, sehingga biaya hidupnya menjadi sangat mahal. Kalau penyakitnya berat seperti kanker, bisa bisa hilang mobil atau hilang rumah.

Jadilah manula yang potensial, produktif, tidak cerewet, tetap aktif sampai tarikan nafas yang terakhir.

Siap-siap untuk mati, dan mudah-mudahan langsung mati, jangan setengah mati. Tidak ada orang yang tidak mati. Hahaha...

Kalau setengah mati pasti akan bikin susah anak, menantu, dan cucu. Wkwkwk...

## 84. Penerjemah

Istilah Inggrisnya adalah translator.

Puluhan tahun yang lalu, saya pernah berceramah di daerah Congkrang, Ngadirejo. Ceramah saya diterjemahkan ke dalam bahasa Jawa, karena umatnya kurang paham bahasa Indonesia. Viharanya butut, lantainya tanah, kalau hujan bocor, pintunya tidak bisa ditutup dengan rapat.

Kemarin di Binjai, ceramah saya diterjemahkan oleh seorang ibu ke dalam bahasa Hokkian. Sayangnya, pendengarnya adalah para manula yang sudah kurang peduli, sehingga mungkin yang "masuk" hanya sedikit.

Saya sendiri pernah menjadi penerjemah ketika seorang *bhikkhu* asing memabarkan Dhamma belasan tahun yang lalu. Rupanya menjadi penerjemah itu tidak mudah, karena kalau kurang paham betul, terjemahannya bisa menyimpang, kalau tidak mau dikatakan bertentangan dengan maksudnya semula. Yang berbahaya adalah kalau buntutnya bisa menyesatkan pandangan orang lain.

Kalau terlalu pendek atau sepotong-sepotong pasti tidak enak bagi si pendengar, namun kalau terlalu panjang bisa terlupa.

Karena malu ada penerjemah yang sembunyi di belakang layar. Mungkin karena ia tidak punya hidung barangkali?!

## 85. Usia Organ Tubuh

Rambut kita mungkin bisa bertahan antara 3 - 7 tahun, dan akhirnya rontok dan digantikan dengan rambut yang baru.

Sel darah merah hanya bertahan selama 4 bulan, dan harus digantikan dengan sel darah yang baru (eritrosit), sementara sel darah putih bisa bertahan lebih dari 1 tahun.

Sel kulit hanya bertahan sekitar 2 - 3 minggu, sel mukosa dinding usus besar hanya bertahan hanya 4 hari, untuk kemudian digantikan dengan sel yang baru.

Sel sperma lebih singkat umurnya, hanya 3 hari.

Sel lemak dalam setahun hanya berganti sekitar 10%, dan seluruhnya berganti setelah 10 tahun.

Sel otot jantung semakin tua semakin lambat berganti, pada usia 25 tahun sekitar 1% berganti setiap tahun dan pada usia 70 tahun menjadi 0,5%.

Gigi susu memang tanggal dan diganti dengan gigi asli. Setelah tumbuh gigi asli tidak ada cadangan lagi kalau tanggal (lepas).

Yang juga tidak bisa diganti adalah sel otak, kalau mati akan digantikan dengan jaringan ikat. Sel otak ini membelah diri sampai usia 3 tahun, dan setelah itu membesar maksimal pada usia 16 tahun, dan setelah itu akan rusak satu persatu, adanya infeksi, *stroke* atau tumor akan mempercepat kerusakan sel otak (*neuron*). Oleh karena itu yang namanya IQ semakin lama akan semakin menurun, karena jumlah sel otak semakin lama semakin berkurang.

Supaya sel otak lebih tahan lama, harus sering digunakan. Pikiran harus diaktifkan terus menerus supaya lebih awet, misalnya dengan meditasi atau berdoa.

Pas foto senantiasa akan berubah dari tahun ke tahun, semakin lama tampak semakin keriput dan pipi semakin kempot, rambut dan alis juga semakin rontok. Yang bertambah adalah kantong di bawah mata.

## 86. Kartu Krisis

Dalam keadaan terserang *episode mania*, maka seorang penderita bipolar bisa melakukan kegiatan ekonomi yang sangat boros atau di luar dugaan, misalnya membeli kapal pesiar, pesawat terbang, mobil mewah, dan lain sebagainya. Si penjual seharusnya merasa curiga, dan siap-siap untuk tidak melayani transaksi tersebut.

Di lain pihak adanya kartu krisis membuat pasien boleh menyatakan ketidaksetujuannya terhadap tindakan-tindakan psikiatris yang pernah diterimanya. Misalnya ia tidak mau disuntik apabila sedang

kumat, tidak mau diikat apabila sedang kalap, tidak mau diisolasi apabila sedang ngamuk, dan seterusnya.

Kartu krisis selalu disimpan dalam dompetnya, dalam kartu itu ada identitas pasien, ada diagnosis pasien dan ada pernyataan pasien tentang tindakan yang tidak diinginkannya.

Di luar negeri sudah ada, kapan ada di Indonesia? Siapa yang harus menerbitkannya, Dinas Kesehatan, PDSKJI atau IDI?

## 87. Alasan Tidak Mau Mati

Tidak ada orang yang mau mati, meskipun sudah "dijamin" pasti masuk surga. Hehehe

Banyak sekali alasan untuk orang tidak mau mati,

Untuk yang belum kawin: "Saya 'kan belum menikmati surga dunia."

Untuk yang sudah kawin dan belum punya anak: "Saya 'kan belum punya anak."

Untuk yang anaknya sudah dewasa: "Saya 'kan belum mengawinkan anak."

Untuk yang anaknya sudah kawin: "Saya 'kan belum menimang cucu."

Untuk yang sudah punya cucu: "Cucu saya 'kan belum kawin."

Untuk yang sudah kehabisan alasan: "Saya kan belum dipanggil."  
Wkwkwk.

Untuk yang beragama Buddha: "Bekal jasa kebajikan saya masih belum cukup untuk kehidupan yang akan datang."

## 88. Korupsiologi

Kalau pijat refleksi, ilmunya disebut refleksiologi. Kalau korupsi, ilmunya disebut korupsiologi. Kalau tidak setuju, silakan saja.

Ilmu ini tidak diajarkan di sekolah atau di kampus, namun di Indonesia banyak sekali yang menguasai ilmu ini dengan gelar PhD. Hahaha...

Meskipun sudah ada undang-undangnya, para koruptor masih tidak takut. Kalau toh tertangkap, pasti karena sedang sial saja. Hehehe...

Sudah jelas korupsi mampu merusak seluruh sendi-sendi bernegara, ibarat karat membuat keropos seluruh badan kapal Titanic.

Dari sudut pandang agama Buddha, korupsi jelas merupakan pelanggaran terhadap sila kedua, yaitu mengambil sesuatu yang tidak diberikan.

Akibat karmanya sangat jelas, setelah meninggal dunia akan masuk neraka, paling sedikit masuk ke alam setan, entah untuk berapa lama.

Nanti kelak kalau beruntung bisa terlahir lagi sebagai manusia, maka ia akan mengalami nasib sial yang berkepanjangan, hidupnya akan miskin seumur-umur, serba kekurangan dalam segala hal.

Masalahnya uang hasil korupsi tidak bisa dibawa ke alam berikut, tidak bisa dipakai untuk menyuap penjaga pintu neraka. Wkwkwk...

Masih mau korupsi?

## 89. Mati Enak

Sang Buddha meninggal dengan enak, dalam keadaan tenang mencapai *jhana* yang tertinggi. Meninggalnya Beliau disebut mencapai *Parinibbana*, tidak terlahir lagi ke alam mana pun juga.

Ada orang yang mati dalam keadaan tidur, ketika sedang masuk tidur tidak ada masalah apa-apa, tidak sakit apa-apa, besok pagi tidak bangun lagi.

Ada orang mati setelah mandi sore, di depan anak, menantu dan cucunya, dengan berkata: "Saya mau pergi dulu ya." Karena baru mandi tidak perlu dimandikan lagi.

Ada orang yang mati setelah kena serangan jantung, dada kiri seperti ditikam dengan pedang panjang, nyeri sekali, diikuti dengan napas yang terputus.

Ada orang yang mati setelah 3 hari kena serangan *stroke*, tidak pernah bangkit lagi.

Ada orang yang mati setelah menderita luar biasa akibat kanker stadium 4 yang sangat menyiksa dirinya.

Ada orang yang mati terbentur tembok ketika terjadi tsunami.

Ada orang yang mati tenggelam di sungai atau di laut.

Ada orang yang mati setelah dipukuli orang sekampung, setelah melakukan perbuatan tercela.

Ada orang yang mati terjun dari lantai 56, tubuhnya hancur seperti perkedel.

Ada orang yang mati di udara, meledak dalam pesawat, tanpa kuburan.

Sungguh banyak cara orang untuk mati, tetapi tidak semuanya mati enak.

## 90. Uang dan Rasa Bahagia

Memiliki uang semakin banyak, belum tentu semakin bahagia, karena uang tidak bisa digunakan untuk membeli kebahagiaan.

Ada orang yang semakin kaya semakin ketakutan, karena takut dikejar petugas pajak, takut anak dan cucunya diculik, takut teman-teman datang mau pinjam duit, takut dirampok, dan seterusnya.

Sesungguhnya dengan memiliki banyak uang, semakin terbuka peluang atau kesempatan untuk dirinya melakukan hal-hal yang tidak bisa dilakukan oleh orang yang tidak punya uang.

Uang juga bisa mendatangkan rasa bahagia, yaitu dengan cara membahagiakan orang lain.

Sebaliknya uang juga bisa digunakan untuk bikin susah orang lain, yaitu dengan membayar tukang pukul menyiksa orang yang dibenci atau membayar pembunuh bayaran. Yang ini memang mendapat rasa puas untuk sementara, namun selanjutnya harus siap-siap menerima penderitaan sebagai akibatnya, karena hukum karma tidak pernah salah.

Tadi malam adik saya yang paling kecil, Ir. Nanda Widya, dalam rangka perayaan ulang tahunnya yang ke-60, telah berdana kepada 3 yayasan dan STI.

(Yayasan Buddha Sasana, Yayasan Abdi Dhamma Indonesia, Yayasan Karuna Mitta Jaya) (STI = Sangha Theravada Indonesia)

Yayasan Buddha Sasana di Kelapa Gading Permai telah berdiri

sejak 1990, ia merupakan salah satu anggota badan pendirinya.

Yayasan Abdi Dhamma Indonesia telah berdiri sejak tahun 2000, mengumpulkan dana dari umat yang mampu dan mau berdana, kemudian dananya disalurkan untuk membantu vihara-vihara di daerah terpencil, selain untuk keperluan pembinaan umat.

Yayasan Karuna Mitta Jaya telah berdiri sejak beberapa tahun yang lalu, bergerak di bidang sosial kemanusiaan, juga menyalurkan dana untuk membantu korban bencana alam di Indonesia ataupun di luar negeri.

Uang dapat menciptakan rasa bahagia apabila dibelanjakan dengan cara yang benar dan bijaksana.

Yang ini jangan ditunda-tunda, karena uang Anda yang banyak itu tidak bisa dibawa mati. Hehehe...

## 91. Paling Kenceng

Seorang ibu yang telah berusia di atas 80 tahun bercerita kalau ia punya 6 orang anak. Ada yang tinggal di dalam negeri, dan ada yang tinggal di luar negeri. Semua anak berbakti kepadanya. Hampir semuanya selalu mengajaknya untuk pergi jalan-jalan, hanya satu yang tidak pernah mengajaknya untuk jalan-jalan, tetapi *ngasih* duitnya yang paling *kenceng*. Hebaaaat.

Apakah rasa bakti kepada orangtua bisa diukur dengan jumlah uang yang diberikan kepada orangtua sebagai tunjangan wajib?

Apakah kalau duitnya kurang *kenceng* berarti kurang berbakti?

Anak dan menantu punya kewajiban untuk berbakti kepada orangtua atau mertuanya, sebagai balas budi karena telah dibesarkan oleh mereka. Apalagi kalau orangtua atau mertua sudah jompo, pikun, dan tidak berdaya.

Lebih susah lagi adalah membuat orangtua atau mertuanya berbahagia, karena katanya semakin tua semakin cerewet, semakin banyak maunya. Siapa suruh jadi anak atau menantu?

Bagaimana mau *kenceng*, kalau isi kantongnya kempes? Wkwkwk...



## 92. EQ Jongkok

Seorang pemimpin dari sebuah kelompok profesi sebaiknya dipilih dari anggotanya yang paling senior atau yang paling bijaksana. Kalau dipilih dari yang paling kaya juga boleh, supaya anggotanya sering ditaraktir. Yang paling kaya belum yang paling bijaksana, yang paling pintar juga belum tentu yang paling bijaksana.

Kalau ditunjuk dari atas, biasanya akan menimbulkan banyak masalah, karena akan dicari siapa yang paling patuh kepada atasan, bukan yang paling bijaksana.

Ada seorang ketua komite yang ditunjuk oleh atasan, kalau ia adalah orang yang bijaksana memang tidak masalah. Yang menjadi masalah ia adalah orang yang angkuh dan sombong, tidak mau memandang orang lain, apalagi mendengar suaranya. Semua orang dianggap lebih rendah dari dirinya. Kalau dipotong arterinya, mungkin akan keluar darah yang berwarna biru. Hehehe...

Dalam rapat, semua pendapat orang lain dipotong sebelum selesai diucapkan. Akhirnya para anggotanya semakin lama semakin malas menghadiri rapat.

Jalan keluar hanya satu, minta atasannya untuk mencopot jabatannya dan digantikan dengan orang lain yang lebih tinggi EQnya. Apa bisaaa?

## 93. Assisted Living

Di atas 40 tahun, hampir semua manusia mulai memasuki hidup berbantuan atau hidup dengan alat bantu. Dengan alasan lain seperti kelainan bawaan atau kecelakaan atau penyakit, kondisi ini bisa sudah dimulai jauh sebelumnya.

Apabila menggunakan kacamata untuk membaca atau untuk melihat jauh. Apabila memerlukan *hearing aid* untuk mendengar. Apabila menggunakan tongkat, kruk atau kaki palsu untuk berjalan. Apabila menggunakan kursi roda untuk pergi ke supermarket. Apabila

menggunakan *pacemaker* untuk mengatur denyut jantung. Apabila menggunakan alat hemodialisis untuk cuci darah.

Ada yang perlu dituntun atau dipapah kalau berjalan.

Ada yang perlu disuapi untuk makan atau minum.

Ada yang perlu dibantu untuk pipis dan buang air besar, plus diceboki.

Ada yang perlu disuntik insulin pagi dan sore.

Ada yang perlu oksigen tambahan untuk bernapas.

Ada yang membutuhkan transfusi darah untuk jangka waktu tertentu.

Sampai di sini, ada yang sedikit menyusahkan orang lain, dan ada yang sangat menyusahkan orang lain.

Kalau sampai amat sangat menyusahkan orang lain, sebaiknya jangan lama-lama; apalagi kalau membutuhkan biaya yang sangat besar.

## 94. Mengapa Dikhianati?

Sesudah kawin adat belasan tahun (tidak bikin surat kawin di catatan cipil), punya anak yang sudah besar, baru pergi ke vihara untuk dikawinkan secara resmi dan dicatat oleh catatan sipil.

Seharusnya perkawinan menjadi lebih mantap, namun sebaliknya yang terjadi. Sang suami dengan alasan tergoda akibat curhat yang kebablasan sudah dua kali berselingkuh. Itu artinya ia telah melanggar ikrar perkawinannya sendiri, untuk selalu setia kepada istrinya sendiri.

Zaman sekarang berselingkuh sangat mudah, bikin janji sangat mudah, cari motel atau hotel sangat mudah, dan seterusnya. Yang penting tinggal mencari alasannya, mencari pembenarannya.

Setelah kawin, maka sang suami boleh bebas bercinta terhadap istrinya sendiri, sekaligus tidak bebas dengan perempuan lain.

Apabila dicari-cari, maka mungkin sekali si istri yang dihianati oleh suaminya pada kehidupan yang lalu pernah menjadi suami yang menghianati istrinya!

Sekarang ini sedang menderita menerima akibat dari perbuatannya sendiri.

Dihianati itu pasti tidak enak. Belum lagi risiko terkena penularan HIV/AIDS dan penyakit lainnya. Wkwkwk...

## 95. Akibat Mengkhianati

Mengkhianati pasangan sendiri dengan berselingkuh tidak hanya menyakiti hatinya, juga sekaligus melanggar sila ke-3.

Akibat pelanggaran sila ke-3 sudah jelas, yaitu masuk neraka. Salah satunya adalah digoreng dalam kualifikasi panas selama 60.000 tahun!

Kelak nanti setelah terlahir kembali di alam manusia, bisa mengidap kelainan *gender*, yaitu menjadi pandaka atau bencong. Bisa sekali atau berkali-kali. Kecuali itu akan dikhianati pula oleh pasangan sendiri. Wkwkwk...

Untuk mengatasinya hanya ada satu cara, yaitu mengendalikan hawa nafsu sendiri, terutama nafsu syahwat. Orang lain hanya bisa kasih nasihat, sisanya 100% urusan sendiri.

Kalau sudah tahu akibatnya, masih mau berbuat terus, memang sih tidak ada yang bisa melarang. Yang penting harus siap-siap menerima akibatnya di alam neraka. Whhhrrr....

Akibat untuk kehidupan sekarang sudah jelas, rumah tangga bisa berantakan, orang yang diajak berselingkuh pasti akan menuntut macam-macam, reputasi bisa rusak dan segudang masalah yang mengerikan akan menyusul, selain risiko terkena penyakit kelamin yang sukar untuk disembuhkan.

Masih mau???

## 96. Membangun Karakter Lewat Kepanduan

Waktu yang dibutuhkan memang hanya 2 jam dalam seminggu, tetapi sangat efektif untuk membangun karakter anak.

Dasar dari kepanduan adalah sukarela, bukan paksaan, ancaman atau janji nilai rapor di sekolah. Aktivitas kepanduan bisa

dimulai sejak 6 tahun sampai dewasa muda.

Andaikata di setiap kelurahan ada gugus depan Pramuka yang berlatih setiap minggu, Pak Lurah atau Bu Lurah menjadi pembinanya, maka pembangunan karakter bangsa akan terjadi secara serentak di seluruh negeri, terjadi revolusi mental yang sangat luar biasa.

Semua potensi yang terdapat dalam kelurahan atau desa dapat dikerahkan untuk berpartisipasi, lomba keterampilan apa saja dapat dimulai dari tingkat desa atau kelurahan sampai ke tingkat nasional atau internasional. Salah satu nilai keberhasilan para pemimpin diukur dari kemampuannya untuk memfasilitasi gerakan Pramuka di daerahnya masing-masing. Berlomba atau berkompetisi dalam kebajikan!

Mungkin diperlukan perintah presiden untuk memulai yang satu ini. Pramuka sekolah memang baik, namun Pramuka kelurahan pasti lebih baik.

## 97. Curanmor

Curanmor = pencurian kendaraan bermotor.

Kalau dengan pemberatan, pemilik kendaraannya ikut dilukai atau dibunuh.

Kemarin malam saya dengar di Radio Elshinta, ada seorang ibu motornya dicuri, jaraknya hanya 10 meter dari tempatnya belanja makanan dan waktunya tidak sampai 10 menit. Teknik pencuriannya semakin canggih, cepat, dan bersih, tanpa meninggalkan bekas. Ikut tercuri adalah 2 tas sekolah anak-anaknya, sungguh merepotkan orang lain atau lebih tepatnya bikin susah orang lain!

Beberapa tahun yang lalu teman saya kehilangan mobilnya yang tersimpan baik-baik dalam garasi, terkunci, pakai kunci kontak rahasia, pakai kunci stang (stir), pintu garasi terkunci, pintu pagar juga terkunci. Sungguh lihai dan canggih. Masih untung pemilik rumahnya tidak dibunuh sekalian. Itu adalah pikiran positif.

Kalau saja ia tahu akibat dari perbuatan jahatnya, ia pasti akan batal melakukannya.

Perbuatan jahat ini termasuk pelanggaran sila kedua, yaitu mengambil barang yang tidak diberikan. Akibatnya pasti akan terlahir di alam neraka, dan kalau kelak terlahir kembali jadi manusia, bisa miskin serba kekurangan sepanjang hidupnya.

Buddha mengatakan bahwa kemiskinan adalah salah satu sebab dari perbuatan jahat. Dengan alasan miskin orang jadi nekat dan melakukan perbuatan jahat tanpa memikirkan akibatnya di kemudian hari, dan juga tidak memikirkan akibat dari perbuatannya kepada si korban.

Kalau semua orang di dunia ini memiliki moral yang baik, mungkin semuanya akan hidup lebih aman dan tenteram. Semoga.

## 98. 1-3 Tahun

Zaman dulu, ini masanya *ngompol*, baju ibu, ayah, nenek dan kakek, pasti bau pesing.

Zaman sekarang adalah zaman pampers, tidak ada *ngompol-ngompolan* lagi. Anak boleh kencing atau buang air besar kapan saja. Hehehe Ruginya juga ada, yaitu anak tidak belajar intensif bagaimana menahan kencing atau menahan buang air besar.

Kedua kaki semakin kuat, belajar berdiri, belajar melangkah satu atau dua, dengkul lecet sedikit karena terjatuh *nyungsep*.

Perlu keberanian untuk memulai langkah pertama, dan dilanjutkan dengan langkah-langkah berikutnya.

Pada usia ini area penjelajahan semakin luas, sepanjang ke mana anak mau melangkah. Sebelumnya hanya sejauh langkah orang yang mau menggendongnya.

Biasanya anak perempuan lebih cepat bicara daripada anak laki-laki. Saya pernah jumpa, pada usia 2 tahun seorang anak perempuan sudah mampu menyanyikan lagu-lagu perjuangan dengan benar dan hafal! Luar biasa.

Pada usia ini pengawasan tetap harus saksama, karena anak belum tahu apa itu situasi yang berbahaya.

Kemampuan berkomunikasi semakin baik, namun belum waktunya diberikan *handphone*!

## 99. Susah Tidur

Banyak orang yang susah tidur, dan kalau tidurnya tidak nyenyak, besok pagi seluruh tubuh pegal-pegal semua. Otak juga rasanya susah untuk *mikir*.

Ada yang menelan obat tidur yang bisa dibeli di warung. Kalau sudah tidak mempan, terpaksa pergi ke dokter atau psikiater.

Kalau menelan obat tidur khawatir mengalami ketergantungan, gawaaat. Dengan *stress analyzer* memang bisa terdeteksi seberapa gawat kondisinya, namun yang terpenting adalah bagaimana cara mengatasinya.

Yang paling mudah adalah jangan banyak minum setelah pukul 18.00, supaya jangan terbangun di tengah malam karena kebelet kencing. Kalau bisa sebelum tidur jangan berdebat kusir dengan orang lain, apalagi sampai *ngotot-ngototan*.

Bayar semua hutang, karena kalau *mikiran* hutang terus, sudah pasti tidak bisa tidur nyenyak.

Yang paling susah adalah karena mengingat peristiwa-peristiwa mengerikan yang sudah terekam di alam bawah sadar. Apakah *past life regression* atau terapi hipnosis bisa menolong?

Sebelum tidur, lepaskan dulu semua pikiran yang mengganggu, simpan dalam laci meja, terus kunci rapat-rapat. Besok silakan diambil lagi. Hehehe...

Ada yang berdoa dengan khusuk sebelum tidur, ada yang mempan dan ada yang tidak mempan.

Ada lagi yang baca *paritta* panjang sebelum tidur, sampai *ngantuk* berat dan tertidur.

Ada juga yang meditasi sampai tingkat ke-7, saking lelahnya sampai tertidur. Wkwkwk...

Katanya tidur yang cukup, tidak boleh kurang dari 6,5 jam, tetapi syaratnya harus nyenyak.

## 100. Belajar

Saya belajar mengocok (melarutkan) obat suntik dari seorang perawat;  
Saya belajar berkotbah dari Romo Pandita Widyadharma;  
Saya belajar berjalan dari orangtua saya;  
Saya belajar pasang kancing dari ibu saya;  
Saya belajar melukis dari Pak Mulky;  
Saya belajar mengenai berbagai ilmu di sekolah, dari taman kanak-kanak sampai universitas;  
Saya belajar meditasi dari Bhante Giri;  
Saya belajar bersabar dari Bhante Jinapiya (kemudian menjadi Bhante Titakhetuko);  
Saya belajar berbaris dari pelatih Pramuka;  
begitu banyak yang telah menjadi guru saya, dan terus menjadi guru saya.

## 101. Kurang

Kurang bahan membuat tukang jahit bikin rok lebih sepan, banyak lubangnya, bisa lebih seksi.  
Kurang benang membuat tukang jahit bikin belahan rok semakin tinggi dan belahan di dada semakin rendah, juga bisa lebih seksi.  
Kurang tinggi butuh hak tinggi, akibatnya tentu betis semakin pegal di malam hari.  
Kurang cerdas membuat calon doktor melakukan plagiat, *nyontek* hasil karya orang lain.  
Kurang pintar membuat anak sekolah sering *nyontek* di kelas ketika sedang ulangan atau ujian.  
Kurang jujur membuat orang melakukan pencurian atau penggelapan, mulai dari kecil-kecilan sampai besar-besaran.  
Kurang montok membuat orang suntik silikon di buah dada atau panggul, supaya lebih seksi juga.  
Kurang langsing bisa pakai korset atau kemben yang dililit sekuat

tenaga.

Kurang suap membuat kenaikan pangkat ditunda, entah sampai kapan.

Kurang sopan membuat seorang karyawan dipecat tanpa syarat.

Kurang bahagia membuat orang cepat bunuh diri.

Kurang ajar menunjukkan sikap yang buruk, tidak dididik secara baik oleh orangtuanya.

Kurang berbakti disebut *put hauw*, atau anak yang tidak baik.

## 102. Semoga Tidak Terlambat

Setelah didiagnosis menderita kanker paru stadium 4, seorang perokok berat berhenti merokok .

Setelah menderita *stroke* baru mulai olahraga jalan pagi setiap hari.

Setelah menderita diabetes baru mulai membatasi makan tinggi kalori.

Setelah menderita psikosomatik baru mulai getol meditasi.

Setelah dipecat karena selalu terlambat pergi ke tempat kerja, baru belajar bangun pagi.

Setelah bercerai baru belajar menghormati kaum perempuan.

Setelah menabrak orang sampai mati baru belajar mengenai peraturan lalu lintas. Wkwkwk...

## 103. Sungguh Kejam Sekali

Sesudah suaminya, sang kaisar, meninggal dunia, maka si permaisuri bertindak dengan kejam terhadap selir kesayangan suami, yang selalu berusaha untuk menjungkalkan kedudukannya sebagai permaisuri.

Lidahnya dipotong, sehingga tidak bisa bicara.

Kedua matanya dicungkil, sehingga tidak bisa melihat

Kedua telinganya dicoblos, sehingga tidak bisa mendengar

Kedua tangannya dipotong sehingga tidak bisa berbuat apa-apa.

Kedua kakinya juga dipotong, sehingga tidak bisa berjalan.

Kemudian tubuhnya dimasukkan ke dalam gentong yang terisi air, dan hanya kepalanya saja yang muncul untuk diberi makanan dan minuman sekedarnya, supaya hidup terus dan merasakan siksaan yang luar biasa.



Selir ini memang jahat dan kejam, cuma apakah ia pantas menerima siksaan seperti itu?

Yang ini jangan ditiru, terlalu sadiiii!!!

## 104. Berdana Seluruh Tubuh

Seorang ibu berusia 66 tahun, baru saja datang bersama anak perempuan dan cucunya. Niatnya masih sama, yaitu ingin menyerahkan atau mendanakan seluruh tubuhnya kepada fakultas kedokteran. Ia membawa buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut 2* yang memuat artikel tentang topik di atas.

Saya buat blanko surat pernyataan yang harus ditandatangani oleh beliau sendiri dan anak-anaknya. Anak-anaknya harus mengetahui dan menyetujui, mengetahui saja tidak cukup. Selanjutnya mungkin perlu dibuatkan akte notaris, supaya lebih mantap.

Memang tidak banyak orang yang mau mendanakan seluruh tubuhnya kepada kemanusiaan, tidak terbayangkan katanya, ngeriiii.

Hampir semua anggota keluarga biasanya langsung bilang tidak setuju. Mungkin karena tidak lazim.

Yang lazim adalah dikubur atau dikremasi, kalau sedang berlayar ya dilempar ke laut. Kalau dikubur, lama-lama jadi makanan cacing, menjadi lapuk tidak berguna. Kalau dikremasi dalam 2 jam sudah jadi abu, terus disebar di laut, mau di danau atau sungai juga boleh. Juga tidak berguna.

Apabila disumbangkan ke fakultas kedokteran, jasad itu menjadi berguna untuk kemanusiaan.

## 105. Dapat Diandalkan dan Dapat Dipercaya

Ada anak buah yang dapat diandalkan, namun tidak dapat dipercaya. (cerdas, cerdik, pandai, namun suka *nyelonong* sendiri, dan

kurang jujur). Ada anak buah yang dapat dipercaya, namun tidak dapat diandalkan. (jujur, lugu, taat aturan, namun takut ambil risiko, selalu menunggu perintah atasan)

Yang terbaik adalah kecuali dapat diandalkan, juga dapat dipercaya. Caranya susaaah.

Apabila ada anak buah yang tidak dapat diandalkan dan tidak dapat dipercaya, bagaimana jalan keluarnya? (jawabannya: cari sendiri atuh) Seringkali jabatan tidak sesuai dengan pendidikannya, masalahnya jalan hidup seseorang tidak dapat diramalkan sebelumnya. Semuanya merupakan suatu proses yang tidak berdiri sendiri, sangat sulit untuk dijelaskan.

Yang penting apabila setiap orang selalu berusaha untuk belajar, belajar, dan belajar, kemudian berusaha untuk mempertahankan kejujurannya dengan sekuat tenaga, maka suatu saat ia akan menjadi orang yang dapat diandalkan dan dapat dipercaya.

Mau mencoba? Siapa tahu suatu saat nanti bisa jadi presiden?

## 106. Sombong

Kalau orang kaya sombong, itu jamak.

Kalau orang berkuasa sombong, juga pantas.

Kalau jadi juara sombong, masih boleh.

Kalau punya wajah cantik menawan sombong, bolehlah.

Kalau punya wajah ganteng seperti Elvis Presley, silakan sombong.

Kalau otaknya encer, sering jadi juara kelas, mau sombong, masih tidak apa-apa.

Yang tidak wajar adalah kalau orangnya miskin, jelek, pangkatnya rendah, kupingnya rada tuli, matanya rada lamur, tetapi sombong. Wkwkwk...

Secara teori, sikap sombong itu tidak boleh dipelihara, apalagi dikembangkan, karena bikin *sebel* orang lain.

Rendah hati lebih baik daripada tinggi hati, namun rendah diri lebih buruk daripada percaya diri.

## 107. Tidak Happy versus Happy

Kalau membandingkan diri sendiri dengan orang yang sangat kaya, pasti kalah sejahtera, rasanya tidak *happy*.

Kalau membandingkan diri sendiri dengan orang yang lebih muda, pasti kalah kuat, rasanya tidak *happy*.

Kalau membandingkan diri sendiri dengan orang yang lebih sehat, pasti kalah bugar, rasanya tidak *happy*.

Kalau terus begini... semakin lama hidup ini semakin tidak *happy*.

Mengapa tidak membandingkan diri sendiri dengan orang yang sangat melarat? Pasti lebih *happy*.

Mengapa tidak membandingkan diri sendiri dengan orang yang sudah tua renta dan pikun? Pasti lebih *happy*.

Mengapa tidak membandingkan diri sendiri dengan orang yang sekarat hampir mati? Pasti lebih *happy*.

Kalau terus begini... semakin lama hidup ini semakin *happy*.

Mau tidak *happy* atau mau *happy* tergantung dari cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Siapa yang mau hidup dengan *happy*?

## 108. Penyakit Auto Immune

Terjadi karena sistem kekebalan tubuh menyerang atau menghancurkan jaringan tubuh sendiri yang sehat secara keliru. Terdapat lebih dari 80 jenis, sungguh banyak!

Bisa melibatkan jaringan pembuluh darah, jaringan ikat, kelenjar hormon, sendi, otot, darah merah, kulit, dan lain-lain.

Yang merepotkan, pada saat yang sama bisa terserang oleh beberapa jenis gangguan ini.

Yang paling sering adalah: penyakit *Addison*, penyakit *Celiac - sprue*, *Dermatomyositis*, penyakit *Graves*, *Hashimoto's thyroiditis*, *Multiple sclerosis*, *Myasthenia gravis*, *Pernicious anemia*, *Reactive arthritis*, *Rheumatoid arthritis*, *sindroma Sjogren*, *Systemic lupus erythematosus*, *Diabetes tipe I*.

Gejala umumnya adalah lesu, demam, merasa lemah, sakit pada sendi, dan warna kemerahan pada kulit, bisa ditambah rasa gatal atau nyeri. Terapinya sangat sulit, lama sembuhnya, berlangsung menahun dan membuat hidup lebih menderita. Kecuali berobat ke dokter, bisa ditambah dengan memperbaiki pola tidur, berolahraga yang teratur dan sering, hidup lebih santai, mengurangi beban yang berlebihan, memilih makanan yang segar (bukan makanan olahan), mengurangi stres, dan bermeditasi.

Semoga cepat sembuh dan hidup lebih berbahagia.

Untuk mengukur kemampuan mengatasi stres, periksakan diri sendiri dengan *Stress Analyzer*. Mana ada hidup tanpa stres?

## 109. Mak Jleppp

Ini sebuah ucapan selamat ulang tahun yang tidak biasa dari murid saya:

"Bapak... sungguh bahagianya membaca tulisan-tulisan petuah yang Bapak berikan walaupun kadang-kadang *mak jleppp*, kena sentilan Bapak. Saya bangga pernah menjadi mahasiswa Bapak. Bapak adalah sumber inspirasi untuk semua orang, dan di hari ini saya hanya bisa mengucapkan "Selamat Ulang Tahun Bapak, semoga senantiasa sehat dan berbahagia bersama keluarga, teman, dan sanak keluarga, *sadhu-sadhu-sadhu*."

Apakah ada orang yang kena sentilan merasa bahagia? Yang kena sentilan biasa merasa kupingnya menjadi panas, bukan dingin. Hehehe...

Lepas dari itu semua, saya minta maaf kalau ada yang kupingnya kepanasan, karena saya tidak ada niat untuk menyentil siapapun.

## 110. Harapanku

Semoga aku selalu berlindung kepada Sang Tiratana sampai aku terbebas dari *dukkha*.

Dengan banyak berdana, melaksanakan *sila* dan *samadhi*, semoga terbukalah sebelas jalan menuju alam dewa dan brahma.

Dengan tekun menjaga *sila*, mengurangi *lobha*, *dosa*, dan *moha*, semoga tertutup pintu menuju ke-136 alam neraka, alam binatang, alam setan, dan *asura*.

Semoga tidak ada yang datang merayu dan memaksa, agar aku pindah ke agama lain.

Semoga aku memiliki banyak teman baik dan mata pencaharian yang benar, sehingga selalu dalam kecukupan materi dan sejahtera.

Semoga aku memiliki banyak kesempatan untuk menumpuk jasa perbuatan baik sampai di akhir hayatku.

Semoga aku dapat mengatasi penderitaan akibat berbuahnya karma buruk dari masa lalu.

Sekali lagi, semoga aku selalu berlindung kepada Sang Tiratana sampai aku terbebas dari *dukkha*.

*Sadhu, sadhu, sadhu.*

## 111. Cara Sederhana untuk Hidup Sehat

Minum yang cukup adalah sangat penting, tidak kurang dari 1,5 liter per hari, dan yang diminum adalah air yang bersih dan bermutu (pH>8).

Makan dengan gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Tidur yang berkualitas, lamanya kalau bisa tidak kurang dari 6,5 jam, nyenyak dan tanpa mimpi yang menyeramkan

Stres harus diatasi, sebelum terkena penyakit psikosomatik akibat stres, seperti hipertensi, serangan jantung, *stroke*, kanker, gagal ginjal, dan seterusnya.

Menghindari rokok, alkohol, obat bius, dan zat lain yang membuat ketagihan seawal mungkin, karena kalau sudah ketagihan, keluarnya sangat sulit.

Olahraga yang sering dan teratur, dan jangan lupa untuk melakukan peregangannya atau pemanasan terlebih dulu.

Harus investasi dana dan menyediakan waktu yang cukup untuk hidup sehat, karena kalau sampai jatuh sakit, biaya yang dikeluarkan akan lebih besar lagi.

Kalau tubuh tidak sehat, bagaimana mau bahagia???

## 112. Nomor Satu

Yang lain boleh dikalahkan, yang nomor satu adalah keluarga.

Ada yang meletakkan duit sebagai nomor satu, yang lain boleh diabaikan.

Ada yang meletakkan kekuasaan sebagai nomor satu, menghalalkan segala cara untuk memperoleh jabatan.

Ada yang menomorsatukan gengsi, lapar tidak apa-apa. Wkwkwk...

Ada yang menomorsatukan pengetahuan, yang lain kurang penting.

Ada yang menomorsatukan status kejuaraan, yang penting jadi juara, juara, dan juara.

Ada yang menomorsatukan hidup yang tenang dan tenteram, jauh dari hiruk pikuk keduniawian.

Ada yang menempatkan kehormatan sebagai nomor satu, lebih baik mati daripada malu.

Ada yang menempatkan kesehatan sebagai nomor satu, karena sakit itu sangat menderita.

Ada yang menginginkan kebahagiaan sebagai nomor satu, materi adalah nomor dua.

Ada yang menempatkan wanita cantik sebagai nomor satu, yang lain boleh dikalahkan.

Namun yang pasti tetap nomor satu. Hehehe...

## 113. Jumlah

Menurut WHO, jumlah para penderita gangguan jiwa yang mengunjungi fasilitas umum sekitar 30% atau lebih sedikit.

Menurut statistik, penderita skizofrenia sekitar 1-3 kasus per seribu, artinya 0,1-0,3%, sangat sedikit, namun apabila diproyeksikan ke penduduk Indonesia yang 250 juta menjadi banyaaaak sekali. Coba hitung sendiri deh.

Penderita psikosis bisa sampai 1-3%, penderita neurosis 6-8%, gangguan kepribadian antisosial 3% (laki-laki) dan 1% (perempuan).

Yang paling banyak mungkin adalah insomnia, jumlahnya belum pernah dilaporkan secara tepat, karena ada yang hilang timbul dan ada yang terus-menerus.

Yang penting, jangan sampai diri sendiri menderita gangguan jiwa, karena pasti tidak enak, tidak nyaman dan tidak bahagia.

## 114. Bisma

Bisma adalah tokoh yang sangat dihormati oleh Pandawa dan Kurawa. Kalau ia tidak mati, maka Pandawa tidak akan bisa memenangkan Bharatayudha.

Yang jadi masalah, ia dapat memilih waktu kapan ia mau mati, ia juga hanya dapat dibunuh oleh seorang perempuan (kutukan dari Dewi Setyawati).

Adalah tugas Krisna untuk membujuk agar Bisma mau menyerah dan mati dengan keinginannya sendiri, sungguh sulit, karena Bisma sangat setia kepada negaranya, yaitu Astina. *Right or wrong is my country.*

Dengan berperang dipihak Kurawa, berarti Bisma membela kejahatan, tidak hanya sekedar membela Astina.

Bisma adalah orang baik, sangat menjunjung tinggi kebenaran dan kejujuran, sangat disiplin dan berbakti, sangat setia kepada negara. Bersumpah untuk membela Astina sampai titik darah yang penghabisan. Memang perlu waktu untuk mematahkan argumentasi dari Resi Bisma ini.

Karena kaum perempuan tidak boleh ikut berperang, maka Srikandi harus ganti kelamin menjadi pria, dan melaksanakan tugasnya

yang utama, yaitu membunuh Resi Bisma, yang telah bertekad untuk tidak melawan kaum perempuan.

Setelah tubuhnya penuh dengan anak panah Srikandi, ia masih bisa memilih kapan ia mau mati.

Apakah kesetiaan kepada negara boleh berubah?

## 115. Take It Easy, Keep Smiling

Praktiknya sangat sulit, apalagi bagi yang perfeksionis.

Baru beli mobil belum sebulan, *body*-nya sudah baret akibat keserempet motor. Jengkelnya minta ampun, terus *ngomel* panjang pendek, padahal motor yang nyerempet sudah kabur entah kemana dan orangnya sudah lupa. Wkwkwk...

Kata lainnya adalah *cincay*, urusan besar dicecilkan, dan urusan kecil dilupakan saja.

Sebetulnya dengan *forgive and forgot*, urusan sudah selesai, meskipun masih ada yang *nyantol* di kepala.

Kalau semua dianggap berat, maka otak harus bekerja keras untuk mencari jalan keluarnya, bagaimana mau tersenyum?

Bukankah semuanya tidak kekal? Cacat sedikit sedikit jamaklah, tidak usah terlalu dipikirkan.

Kalau mobil mau mulus terus, ya jangan dipakai. Tiap hari dilap sampai *kinclong* dan dibacakan doa supaya tetap mengkilat.

## 116. Jenis Manusia

Ada manusia utama, hidupnya sangat mulia dan indah, membuat orang lain berbahagia.

Ada manusia kerdil, hidupnya sangat buruk, hanya membuat orang lain menderita.

Ada manusia pengecut, tidak berani bertanggung jawab. Lempar batu, sembunyi tangan.

Ada manusia kasar, kelakuannya kasar, seruduk sana seruduk sini, berangasan.



Ada manusia penakut, nyalinya kecil, tidak berani tampil di depan.  
Ada manusia pemberani, tidak takut mati, berani berkorban untuk orang lain.  
Ada manusia licik, *hobby*-nya mengadu domba, mengail di air keruh, menghasut ke kiri dan ke kanan.  
Ada manusia culas, yang keluar dari mulutnya hanya bohong, bohong, dan bohong belaka.  
Ada manusia rakus, maunya yang banyak, yang bagus, dan yang murah.  
Ada manusia curang, selalu ingin mengambil milik orang lain dengan cara yang tidak jujur.  
Ada manusia korup, ingin cepat kaya raya dengan cara yang salah.  
Ada manusia pelit, hanya mau menerima, tidak mau memberi.  
Ada manusia bloon, tidak punya tujuan hidup, hanya mengikuti kehendak orang lain.  
Ada manusia penjilat, bermulut manis agar disukai orang kaya dan penguasa.  
Ada manusia kodok, menginjak ke bawah, menyikut ke kiri dan ke kanan, terus menjilat ke atas.  
Ada manusia pemurah, suka memberi, tak harap kembali.  
Ada manusia penyayang, suka menyayangi sesama makhluk, hatinya selembut salju.  
Ada manusia pemikir, semuanya dipikir sampai bulukan. Teorinya pintar, praktiknya jeblok. Wkwkwk...  
Ada manusia pemberang, salah sedikit sudah marah-marah, buntutnya mati kena serangan *stroke*.  
Anda masuk jenis yang mana?

## 117. Cinta...

Cinta bisa muncul pada pandangan pertama, sebagai kelanjutan dari kehidupan yang lalu.  
Cinta juga bisa muncul karena sering bertemu, lama-lama jadi jatuh hati.

Cinta bisa bersemi karena perhatian dan simpati.  
Cinta bisa tumbuh subur karena pengorbanan.  
Cinta bisa bertahan lama karena kesetiaan.  
Cinta bisa pupus karena kecemburuan yang membabi buta.  
Cinta bisa luntur karena kebohongan.  
Cinta bisa mati merana karena perselingkuhan.  
Cinta bisa berubah menjadi benci karena dikhianati. Wkwkwk...  
Siapa yang sedang jatuh cinta?

## 118. Lagi Ngetrend

Kawin di Bali lagi *ngetrend*, di tepi laut, di atas tebing, dengan undangan yang terbatas. Biasanya di daerah Uluwatu.  
Banyak orang luar negeri sudah lama bikin pesta kawin di Bali. Akhir-akhir ini banyak orang Jakarta yang berduit juga ketularan.  
Kalau punya duit pas-pasan tidak usah mimpilah.  
Jalannya kecil, tempatnya *nyengkelit* susah dicari, bisa *nyasar* deh.  
Memang ada yang memilih pesta kawin di hotel bintang 5, masih di Uluwatu, tetapi ada juga yang memilih di tempat yang khusus untuk pesta kawin.  
Pesta kawin adalah awal dari hidup perkawinan, yang penting bukan pestanya, tetapi kehidupan berikutnya.  
Buat apa bikin pesta kawin yang harganya miliaran, tetapi usia perkawinannya hanya hitungan bulan!  
Kalau Anda tidak diundang, tidak usah kecewa, karena kalau toh mau pergi tiket dan hotelnya mahal sekali; dan kalau tidak pergi rasanya tidak enak. Hehehe...

## 119. Modal

Modal tampang, yang lainnya payah, bisanya cuma mejeng.  
Modal dengkul, tidak punya duit, kantong kering, hanya modal tenaga saja.

Modal hoki, ilmu tidak punya, keterampilan tidak punya, cuma rezeki selangit, nasib selalu bagus.

Modal tenaga, hoki cekak, tampang payah, sekolah rendah, hanya punya otot gede.

Modal ..., hanya pandai main di atas ranjang. Lainnya payah.

Modal bank, pinjam uang dari bank untuk menjalankan usaha. Bayar bunga sampai se leher.

Modal mertua, dikasih mertua untuk berusaha, kalau bangkrut minta lagi. Wkwkwk...

Modal cekak, uang hanya pas-pasan untuk makan sehari tiga kali.

## 120. Cuci...

Cuci mata artinya jalan-jalan, alias *window shopping*.

Cuci gudang artinya lelang besar-besaran, alias *clearance sale*.

Cuci piring, kalau di luar negeri, gajinya besar; bisa buat jalan-jalan ke luar negeri.

Cuci film di kamar gelap adalah cerita lama, kuno.

Cuci baju ada banyak caranya, ada yang basah dan ada yang kering.

Cuci perut artinya minum garam Inggris, sebagai persiapan foto *röntgent* besok pagi.

Cuci otak atau *brain washing* katanya hanya dilakukan di negara komunis.

Cuci batu dilakukan sesudah kebanjiran, jangan tunggu sampai lumpurnya mengering!

Cuci kepala alias keramas, zaman dulu pakai merang, sekarang pakai *shampoo*.

Cuci kaki dilakukan sebelum tidur, dan jangan lupa untuk sikat gigi. Hehehe

Cuci muka dan tidak cuci yang lain, itu artinya mandi koboi.

Cuci duit supaya tidak ketahuan sumbernya dari mana (*money laundering*).

Cuci darah adalah hemodialisis, akibat gagal ginjal. Ada yang tahan lama

dan ada yang tidak tahan lama.

Cuci mobil harus dianggap sebagai olahraga yang membuat tubuh basah dengan air keringat dan air sabun. Hehehe

Apakah ada cuci hati, supaya bersih dari dendam, benci dan amarah?

## 121. Tidak Berbakti

Seorang ayah yang masih bekerja sebagai konsultan ke luar kota mengeluh kalau anak sulungnya kurang *oehauw* atau kurang berbakti. Usianya sudah seumuran saya.

Anak itu mempunyai penghasilan di atas 50 jutaan, namun tidak pernah mau membantu ayahnya sama sekali secara finansial. Paling banter menantunya hanya membawakan roti, itu pun sekali-sekali. Pada saat menyambut tahun baru Imlek atau hari ulang tahunnya tidak pernah *ngasih angpau*. Wkwkwk

Memang ada orangtua yang menganggap membesarkan anak-anaknya sebagai investasi, supaya di hari tua anak-anaknya bisa menjadi mesin ATM bagi dirinya. Saya kira anggapan ini sangat keliru dan buntutnya akan sangat mengecewakan. Kalau mesin ATMnya tidak berfungsi bagaimana?

Menyokong orangtua adalah kewajiban seorang anak, diminta atau tidak diminta. Akan tetapi bukankah melalaikan kewajiban sudah semakin sering dilakukan oleh semua orang? Hehehe...

Kalau orangtua memberikan uang kepada anak seperti air terjun Niagara, deras tidak terbatas, akan tetapi kalau anak memberikan uang kepada orangtua harus memerlukan *jetpump*, karena nyemprotnya ke atas. Harus minta izin dulu dari pasangannya. Ini fakta.

Mencari anak yang berbakti semakin sulit, mencari anak yang bermain dengan *smartphone* jauh lebih mudah.

Beruntunglah orangtua yang mempunyai anak-anak yang berbakti kepadanya di hari tua.

## 122. Uangnya Mau, Orangnya Tidak.

Mungkin karena terlalu cerewet, sang suami pergi jauh entah ke mana (setelah bercerai). Si istri terpaksa membesarkan kedua anaknya dengan susah payah, bekerja membanting tulang mencari nafkah untuk keluarga; karena mantan suami tidak pernah kirim uang.

Anaknya yang pertama, seorang anak laki-laki, sejak dulu menyalahkan ibunya, sampai sekarang juga masih. Ia tidak menyalahkan ayahnya sama sekali. Anak ini hanya bicara dengan ibunya kalau mau minta uang, setelah dikasih uang ia akan pergi tanpa permisi.

Sekarang anak ini hampir lulus jadi sarjana, yaitu sarjana yang membenci ibunya sendiri. Uangnya mau.....orangnya tidak. Wkwkwk...

Siapa yang salah ya? Apakah mulut yang salah???

## 123. Saving Dulu, Baru Shopping

Banyak orang beli barang dengan berhutang, itu namanya *shopping* dulu, bayarnya nyicil. Kalau tidak bisa bayar bagaimana? Wkwkwk...

Banyak juga yang beli mobil dengan cara *leasing*, beli rumah dengan kredit 20 tahun. Kalau dihitung-hitung, bunganya sangat besaaar. Ada yang terpaksa *shopping* dulu baru *nyicil*, karena kebutuhan, dan karena uang di saku tidak cukup untuk bayar kontan.

Mungkin lebih baik *saving* dulu, baru *shopping*. Artinya setelah duitnya terkumpul, baru belanja. Yang pasti lebih enak tidur.

Dalam *Sigalovada Sutta*, Buddha mengajarkan agar kita menyimpan 25% dari penghasilan, ditabung sebagai persiapan untuk menghadapi masa sulit. Karena di zaman Buddha belum ada industri perbankan atau lembaga keuangan, jadi memang tidak dirinci uangnya disimpan dalam bentuk seperti apa.

Satuan uang di zaman Buddha disebut Kahapana, saya tidak tahu setara dengan berapa rupiah atau berapa dollar US.

Yang menjadi masalah adalah inflasi, tanpa perhitungan yang masak maka nilai uang yang disimpan akan merosot nilainya setelah berapa tahun kemudian. Untuk yang ini kita boleh tanya kepada ahlinya. *Shopping* dulu? Atau *saving* dulu?

## 124. Kaca Pembesar Pembangkit Energi

Apabila sinar matahari yang melalui kaca pembesar (suryakanta) difokuskan ke selembar kertas, maka dalam waktu singkat kertas itu akan terbakar.

Itu artinya kalau fokus sinar matahari itu diarahkan ke air, maka lama-lama air itu akan menjadi panas atau mendidih. Panas adalah energi yang bisa digunakan untuk berbagai hal, dan sangat murah sebagai salah satu sumber energi yang terbarukan. Posisi Indonesia yang terletak di khatulistiwa sangat kelebihan sinar matahari!

Kaca pembesar memang ada harganya, namun tidak terlalu mahal dibandingkan dengan *solar cell*.

Mungkin perlu bantuan ahli komputer untuk membuat sistem sehingga suryakanta tersebut terus mengikuti pergerakan matahari, dan fokusnya dapat diarahkan secara tepat ke benda yang dituju.

Bukan mustahil energi dari air panas dapat diubah menjadi tenaga listrik, atau sebaliknya. Persilakan para ahli untuk membuat alatnya.

Apakah kita perlu minta bantuan dari MacGuyver untuk yang satu ini? Atau minta tolong ke Prof. Lang Ling Lung? Hehehe...

## 125. Mau Maju?

Kalau melihat Singapura dan Jepang yang miskin SDA, namun kaya SDM, negaranya maju. (SDA = Sumber Daya Alam, SDM =

Sumber Daya Manusia)

Kalau melihat Tiongkok ketika perang bokser, waktu itu kaya SDA, namun miskin SDM. Perangnya kalah telak, jadi bulan-bulanan 8 negara Barat dan Jepang. Sungguh memalukan bagi sebuah bangsa besar dengan sejarah ribuan tahun. Peluru meriam dilawan dengan petasan! Wkwkwk

Indonesia adalah negara yang kaya SDA, tetapi SDM-nya payah. Mana bisa maju!

Di zaman kolonialisme, dengan hanya berjualan rempah-rempah saja VOC menjadi perusahaan yang paling kaya di dunia. Belinya murah, jualnya mahal, pasti untung besaaar. Orang Belanda waktu itu hidup bermewah-mewahan, namun orang Indonesia hidup amat sangat melarat. Wkwkwk...

Memang tidak ada pilihan lain, kalau mau maju, kita secara bersama-sama harus meningkatkan kualitas SDM kita.

Cara berpikir, cara bersikap, cara menyelesaikan masalah, cara berdagang dan cara berorganisasi harus diperbaiki. Apa bisa?

Kita biasanya sangat boros, mau selalu enak, tidak memikirkan hari depan, tidak menghargai masa lalu, tidak jujur, malas, curang, suka pamer, sombong, jaga gengsi, takabur, suka membual, tidak konsisten, diskriminatif, dan seteruusnya.

## 126. 3 Siap Tidak Cukup

Untuk menghindari kecelakaan di jalan, harus ada 5 siap, 3 tidak cukup:

Siap pertama adalah siap SIM, artinya si pengendara atau sopir sudah memegang SIM, sudah lulus ujian, tahu rambu-rambu atau aturan lalu lintas dengan baik. Namun sudah bukan rahasia bahwa punya SIM bukan berarti sudah tahu peraturan lalu lintas, karena SIM-nya boleh *nembak*.

Siap kedua adalah siap kendaraan, semua sistem harus dalam keadaan siap jalan. Mesin, rem, ban, aki, wiper, lampu, bahan bakar, tali

kipas, dan lain-lain. Biasanya kalau mobil berusia di atas 5 tahun, bisa terjadi sesuatu ketika sedang dikendarai, jadi harus jaga-jaga.

Siap ketiga adalah siap fisik, tidak sakit berat, tidak mabuk, tidak terlalu lelah, tidak mengantuk, tidak makan terlalu kenyang, dan tidak punya penyakit ayan. Hati-hati dengan serangan jantung dan *stroke* yang datang secara mendadak.

Siap keempat adalah siap mental dewasa, yaitu siap untuk mengalah, tidak marah-marah kalau disalip, dan sabar sepanjang perjalanan. Juga tidak ada halusinasi atau waham yang mengganggu fungsi persepsi dan kognitif.

Siap kelima adalah siap patuh kepada semua rambu lalu lintas yang ada, demi keselamatan diri sendiri dan orang lain.

Rasanya kita semua butuh keselamatan dan kesehatan sepanjang waktu. Kalau tidak siap, jangan memaksakan diri, berbahaya.

## 127. Galak

Ada istri galak, kalau sedang bertengkar, suami tidak boleh makan di rumah.

Ada suami galak, kalau sedang marah, rambut istri dijambak dan kepala istrinya diadu ke tembok.

Ada orangtua galak, anak-anak selalu gemetar ketakutan kalau mereka sedang marah.

Ada dosen galak, cara menghadapinya ada 2 cara, yaitu dengan wajah memelas dan “memegang burung”.

Ada mertua galak, dengan kirim *metta* yang banyak setiap hari, suatu saat pasti akan jadi sahabat yang paling baik.

Ada anjing galak, kasih saja daging impor setiap kali datang, lama-lama jadi jinak. Hehehe...

Ada sipir galak, kalau dibawakan oleh-oleh lama-lama jadi baik dan kooperatif.

Ada polisi galak, dengan kumis *mbapleng* dan perutnya yang gendut, membuat maling *ngeper*.



Ada sopir galak, tidak mau diajak bicara ketika sedang *nyetir*.

Ada anak galak, berani kurang ajar kepada orangtua, karena merasa lebih tinggi sekolahnya. Sedikit lagi kualat.

Siapa saja boleh galak, asal baik hatinya. Apa bisa?

Apakah ada orang seperti itu?

## 128. Berbuat

Apabila berbuat dengan pikiran, orang lain tidak tahu, hanya diri sendiri dan hukum karma yang tahu dan mulai bekerja.

Apabila berbuat dengan ucapan, keluar suara yang buruk dari mulut, bisa membuat makhluk lain sakit hati. Hati yang luka sangat susah untuk disembuhkan.

Apabila berbuat dengan fisik, misalnya membunuh, mencuri atau berzinah, maka akibatnya akan lebih berat lagi. Apalagi membuat makhluk lain sangat menderita.

Sekarang harus hati-hati apabila berbuat dengan jari tangan yang mengetik di media sosial, karena kalau ada yang marah bisa dilaporkan ke polisi dan ditangkap, terus masuk tahanan. Lebih sial lagi bisa didenda dan dipenjara. Wkwkwk...

Yang penting adalah mengendalikan pikiran dan perasaan, jangan sampai membiarkan pikiran dan perasaan menguasai batin kita. Karena sebelum berbuat dengan mulut dan fisik (termasuk jari tangan), pasti kita sudah berbuat dengan pikiran dan perasaan.

## 129. Tidak Usah Malu, Apalagi Marah-Marah

Saya belajar berkotbah sejak tahun 1968, belajar dari guru saya, Romo Sumedha Widyadharma. Topik kotbah yang pertama kali saya bawakan adalah tentang *anicca*.

Punggung saya basah lepek oleh keringat, karena perasaan gugup; padahal di lapangan rumput saya sudah terbiasa untuk berbicara

di depan anak-anak Pramuka.

Yang paling penting adalah mempersiapkan diri dengan baik, tahu persis apa yang mau dibabarkan.

Kalau tidak ada *sound system*, suara harus dikeluarkan lebih keras, sampai sember rasanya.

Harus mempertahankan kontak mata dengan semua umat yang ada di ruang *Dhammasala*, supaya mereka tidak *ngobrol* satu sama lain.

Yang paling menegangkan adalah menunggu pertanyaan dari umat. Tidak semua pertanyaan dapat saya jawab dengan baik, namun saya berusaha untuk menerangkan dengan sejelas-jelasnya.

Memang ada penceramah yang merasa malu kalau tidak bisa menjawab pertanyaan dari umat. Tetapi sebagai orang yang masih belajar, akui saja kalau memang tidak tahu, lalu berjanji untuk mencari jawabannya secepat mungkin.

Sesudah ada Yahoo dan Google di internet, hampir semua hal bisa di-*search*. Enak sekali.

Tidak usah malu, apalagi marah-marah.

## 130. Mengembangkan Pribadi

Belum ada yang jual pil kejujuran, setelah menelan 2 butir pil terus jadi orang yang jujur.

Belum ada yang jual kapsul kerajinan, setelah menelan 3 kapsul terus jadi orang yang rajin.

Belum ada yang jual sirup kesabaran, setelah menelan 1 sendok makan terus jadi orang yang sabar.

Belum ada yang jual suntikan kebijaksanaan, setelah disuntik terus jadi orang bijaksana.

Belum ada yang jual koyo kepandaian, setelah kepala ditempel koyo semalaman besoknya jadi orang pandai.

Belum ada yang jual jamu kebahagiaan, setelah minum jamu terus hidup berbahagia seharian.

Mengembangkan pribadi tidak terjadi secara kebetulan, tidak instan, harus berlatih dengan sungguh-sungguh, teori saja tidak cukup.

Dimulai dengan kehendak untuk menjadi orang yang lebih baik, lalu belajar dari seorang guru yang hebat, terus melaksanakan segala instruksinya dengan seksama, hasilnya juga masih belum tentu.

Yang pasti, setelah Buddha mengajarkan Dhamma kepada manusia dan dewa, penghuni alam *asura* berkurang dan penghuni alam surga bertambah; sangat banyak manusia dan dewa yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian, dari *sotapana* sampai *arahat*. Luar biasa. Tujuannya sudah jelas, jalannya juga sudah jelas, tinggal melangkah kaki.

## 131. Martil

Kita butuh martil hanya sekali-sekali, misalnya untuk memantek paku beton ke tembok. Sesudah itu kita simpan lagi di tempatnya.

Kita juga butuh sikap tegas sekali-sekali, untuk menolak sesuatu yang tidak baik atau tidak layak. Misalnya menolak ketika ditawarkan rokok, lisong (cerutu), minuman keras, judi, perempuan, dan lain sebagainya yang nantinya bisa menjerumuskan.

***Learn to say no.***

Banyak orang tidak punya "martil" dalam batinnya, sehingga semua tawaran diterima, apalagi kalau ditawarkan oleh orang dari kelas atas. Khawatir kelak tidak dipedulikan lagi, atau tidak diperhitungkan lagi, atau tidak diundang lagi.

Seharusnya setiap orang punya sikap tegas, dapat menentukan mana yang baik dan mana yang buruk, sehingga tidak ada keragu-raguan untuk menerima atau menolak tawaran tertentu.

Menggunakan martil juga harus hati-hati, karena kalau tidak hati-hati bisa jari sendiri yang terpukul gepeng. Wkwkwk...

## 132. Sekali Lagi Soal Muka

Semua orang punya muka, kalau ada 10 disebut Dasamuka, alias

Rahwana. Seorang raja dari Alengkadirja yang punya ilmu kebal dan tidak bisa mati. Titisan Wisnu saja ia berani lawan, apalagi yang lain!

Yang jadi anak buah harus setor muka, kalau atasan sedang bikin hajatan, minimal supaya pestanya terlihat ramai dikunjungi orang.

Kalau cari muka konotasinya negatif, kata lainnya adalah menjilat. Kalau dijilat terus menerus, lama-lama pantat orang bisa basah seperti habis *ngompol*.

Buang muka adalah ekspresi dari kebencian yang amat sangat, cuma jangan di tempat sampah ya. Hehehe

Cuci muka harus sering dilakukan, terutama untuk mereka yang kulit mukanya banyak mengeluarkan minyak. Lengket rasanya kalau tidak dicuci.

Muka tebal melambangkan orang yang tidak tahu malu, lebih tebal dari duren Tanjung katanya. Wkwkwk...

Muka dua artinya baik ke sana dan baik kesini, juga berarti tidak setia atau berkhianat.

## 133. Saling yang Lebih Baik

Saling memberi lebih baik daripada saling merebut.

Saling tersenyum lebih baik daripada saling melotot.

Saling mengasihi lebih baik daripada saling membenci.

Saling menolong lebih baik daripada saling menjerumuskan.

Saling melindungi lebih baik daripada saling mencelakai.

Saling percaya lebih baik daripada saling curiga.

Saling mengalah lebih baik daripada saling serobot.

Saling mendukung lebih baik daripada saling menjatuhkan

Saling menyapa lebih baik daripada saling memaki.

Saling menasihati lebih baik daripada saling mencela.

Saling bekerja sama lebih baik daripada saling menjebak.

Saling menghibur lebih baik daripada saling menghina.

Saling berdamai lebih baik daripada saling bermusuhan.

Siapa mau?

## 134. Tidak Beradab

Tidak peduli dengan nasib buruk yang sedang menimpa orang lain atau makhluk lain.

Tidak peka dengan perubahan yang terjadi dilingkungan hidupnya, cuek bebek.

Tidak adil, selalu diskriminatif dalam menentukan sikap, cenderung membela kepentingan kelompoknya sendiri.

Tidak bertanggung jawab setelah melakukan suatu kesalahan, lempar batu sembunyi tangan. Pengecut.

Tidak bisa menahan diri kalau sedang marah, isi kebun binatang keluar semua dari mulutnya.

Selalu memaksakan kehendak dalam segala situasi, tidak mau mengerti perasaan orang lain.

Selalu ingin enak sendiri, ingin kepuasan segera.

Memandang enteng segala ketentuan yang berlaku, bertindak seenak perutnya sendiri.

Cocoknya tinggal di gua-gua purbakala bersama dinosaurus. Hehehe...

## 135. Mengatur Perilaku

Anak kecil bisa dipaksa oleh orangtuanya untuk melakukan sesuatu, lama-lama menjadi kebiasaan.

Tidak semua anak remaja mau dipaksa, sebagian dari mereka menentang atau memberontak atau membangkang.

Kepada orang dewasa harus ada penjelasan, harus ada sosialisasi terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan.

Nanti, setelah pikun, orangtuapun akan dipaksa lagi oleh yang merawatnya.

Sebagian orang melakukan sesuatu karena janji atau iming-iming.

Sebagian orang lagi melakukan sesuatu karena diancam atau dipaksa.

Banyak orang melakukan sesuatu karena keyakinan atau kepercayaan yang belum tentu benar.

Ada lagi yang melakukan sesuatu karena terpesona oleh iklan yang menghanyutkan. Ada lagi yang melakukan sesuatu karena ikut-ikutan. Yang konyol adalah melakukan sesuatu karena tidak tahu, namanya asal-asalan.

Yang paling baik adalah melakukan sesuatu karena pengertian yang benar, didahului dengan pikiran yang benar, dan dilakukan dengan cara yang benar. Siapa mau?

## 136. Mendidik dan Mengajar

Karena mengejar kelulusan 100%, beberapa guru pengawas ujian di sekolahnya sendiri menganjurkan agar para muridnya menyontek. Ini tidak mendidik.

Banyak perempuan yang tidak bisa pasang kancing, ketika kancing bajunya lepas, meskipun ada benang dan jarum jahit. Ini karena tidak pernah diajarkan oleh ibunya.

Orangtua adalah pendidik dan pengajar bagi anak ketika berada di rumah. Orangtua harus memperkenalkan dunia nyata ini kepada anaknya dengan cara yang paling elegan, realistik, tidak menakut-nakuti dan tidak membual. Anak tidak bisa dibohongi terus-menerus, juga tidak bisa ditolong terus-menerus.

Suatu saat anak harus melangkah dengan mantap untuk menghadapi dan memasuki dunia ini dengan penuh keberanian dan pengertian yang benar.

Guru adalah pendidik dan pengajar bagi anak ketika berada di sekolah. Mengajar saja tidak cukup, harus dilengkapi dengan mendidik, berlandaskan kasih sayang yang penuh. Guru harus mendidik anak agar menjadi orang yang pandai, berbakti, rajin, bersemangat, jujur, dan setia kepada negara. Pengetahuan yang diberikan harus dijadikan landasan untuk membuat anak menjadi lebih bijak dan lebih dewasa, menuju terbentuknya rasa tanggung jawab yang lebih besar sebagai manusia yang beradab dan berkeadilan.

Berterima kasih kepada orangtua dan para guru adalah hal yang sangat layak, dan selanjutnya adalah membalas budi mereka, kalau bisa.

## 137. Tidak Berkeluarga

James Bond, si agen 007, tidak punya istri atau anak. Yang banyak adalah pacarnya yang cantik-cantik.

Judge Bao, dan semua asistennya juga tidak berkeluarga.

Apakah laki-laki dengan pekerjaan yang penuh risiko memang sebaiknya tidak kawin?

Salah satu alasannya mungkin adalah supaya pihak lawan tidak bisa menculik keluarganya dan melakukan pemerasan.

Alasan lain adalah supaya tidak ada istri yang setiap hari berdebar-debar karena takut suaminya tidak pulang.

Perasaan takut yang berlebihan akan membuat hormon adrenalin dicurahkan dalam jumlah yang tidak kira-kira ke dalam aliran darah, sehingga membuat jantung dipacu lebih cepat memompa dan tekanan darah menjadi selalu tinggi, buntutnya sudah jelas, yaitu menderita serangan jantung atau *stroke*.

Pekerjaan yang penuh risiko cukup banyak, mulai dari mata-mata, preman, astronot, pemain pengganti, tukang tagih, penyelam, petinju, pembalap, dan lain-lain.

## 138. Tong Kosong Nyaring Bunyinya

Tong yang kosong pasti akan lebih nyaring bunyinya kalau dipukul, dibandingkan dengan tong yang berisi air.

Cocok untuk mereka yang disebut NATO (*No Action Talk Only*).

Memberi kritikan, mencela, mengusulkan, menyarankan, menambahkan, jauh lebih mudah daripada melakukan sesuatu. Menjadi penonton selalu lebih mudah daripada menjadi pemain.

Memang tidak ada aturan mainnya, siapa yang punya mulut boleh bicara; akan tetapi kalau asal *njeplak*, lama-lama orang yang mendengarnya bisa merasa *sebel* juga.

Seringkali memang diperlukan suara yang nyaring, misalnya untuk mengumpulkan orang sekampung, seperti dengan memukul kentongan, beduk atau yang lainnya. Yang pasti kentongan atau beduk tidak ada isinya alias kosong. Hehehe

Kalau mau lebih keras suaranya, harus pakai *sound-system* yang lebih kuat *power*-nya.

## 139. Masuk Keluar

Sejak tahun 1991, saya mengadakan kegiatan latihan meditasi bersama di VTBS pada setiap hari Rabu, mulai pukul 20.00 sampai 21.30. Apabila saya ada di Jakarta, saya pasti hadir. Kalau sedang ada kegiatan lainnya yang tidak bisa dihindari atau sedang keluar kota, saya terpaksa absen.

Dulu di vihara kecil (Jalan Pelepah Raya WXI/1), ketika latihan baru dimulai belum ada AC, jadi terpaksa pakai minyak kayu putih atau obat antinyamuk. Karena terletak di lantai 1, lampu sorot mobil yang sedang belok sangat mengganggu saya yang duduknya menghadap ke jalan. Sekarang posisinya ada di lantai 2, jadi secara relatif gangguannya lebih sedikit.

Selama lebih dari 23 tahun saya melihat banyak orang yang berlatih meditasi. Ada yang tahan lama, dan ada yang tidak tahan lama, bahkan banyak yang hanya latihan sekali saja!

Masuk dan keluar adalah soal biasa, yang ikut latihan tidak ditarik biaya, kalau mau berdana dipersilakan, kalau tidak mau berdana tidak disindir-sindir. Mungkin kalau pakai bayar yang ikut bisa lebih banyak.

Sejak beberapa tahun terakhir latihan meditasi hari Rabu malam diberi nama latihan *Samatha* oleh Dayaka Sabha VTBS, untuk saya nama tidak penting. Yang penting latihannya memberikan manfaat bagi yang bersangkutan.

Salah satu manfaat yang jelas diakui adalah membuat orang lebih sabar dan lebih mampu menahan diri.

Rasanya belum ada yang mencapai tingkat-tingkat kesucian. Hehehe...



## 140. Berusaha

Orang yang merasa terkekang pasti akan berusaha untuk melepaskan diri dari kekangan.

Orang yang merasa tertekan pasti akan berusaha untuk terbebas dari tekanan.

Orang yang merasa terhina pasti akan berusaha untuk membalas hinaan.

Orang yang merasa tersiksa pasti akan berusaha untuk melepaskan diri dari siksaan.

Orang yang merasa miskin pasti akan berusaha untuk menjadi orang kaya.

Orang yang merasa terbelakang pasti akan berusaha untuk belajar lebih maju.

Orang yang merasa bodoh pasti berusaha belajar agar lebih pandai.

Berusaha sih boleh, hasilnya 'kan belum tahu.

## 141. Motivasi Pergi ke Vihara

Ada yang rajin ke vihara untuk memuja Sang Buddha.

Ada yang rajin ke vihara untuk meminta rezeki dari Sang Buddha.

Ada yang rajin ke vihara agar enteng jodoh, dan cepat mendapat pasangan.

Ada yang rajin ke vihara agar cepat dapat keturunan.

Ada yang rajin ke vihara untuk memperoleh ketenangan hidup.

Ada yang rajin ke vihara untuk memperoleh kebijaksanaan dan kebahagiaan.

Ada yang rajin ke vihara untuk meluruskan pandangan yang keliru.

Ada yang rajin ke vihara agar bisa menjadi pengurus vihara atau pengurus yayasan.

Ada yang rajin ke vihara untuk cari order cetakan atau relasi bisnis.

Ada yang rajin ke vihara untuk mencari teman *ngobrol*.

Ada yang rajin ke vihara untuk mencari kesembuhan dari penyakit

kronis yang tidak sembuh-sembuh.

Ada juga yang rajin ke vihara untuk mencuri *handphone* atau mencuri uang di kotak dana.

Apakah ada yang rajin ke vihara agar tidak disebut atheis?

## 142. Hedonis Konsumerisme

Bangsa kita terkenal suka senang-senang, atau suka yang menyenangkan, mau yang bagus-bagus dan mahal-mahal.

Kalau sedang arisan memamerkan TV dan kulkas yang baru, meskipun cicilannya belum lunas. Kalau belanja jarang *nawar*, diborong tanpa banyak pikir.

Mobil yang paling laku adalah yang paling lengkap fiturnya dan pasti yang paling mahal harganya.

Dulu para menteri tidak mau diajak hidup sederhana, lebih suka mobil mewah yang baru, biarlah yang membayar hutang anak cucu buyut kita.

Memamerkan perhiasan adalah biasa untuk para ibu, terutama ibu pejabat, pameran mobil mewah juga hal biasa di pelataran parkir DPR. Sesungguhnya hedonis konsumerisme bukanlah budaya Indonesia, namun budaya VOC.

VOC pernah menjadi perusahaan yang paling banyak meraih untung dari perdagangan rempah-rempah dan para pimpinan perusahaannya adalah orang-orang yang paling kaya di dunia pada waktu itu. Budaya VOC itu kita warisi bulat-bulat tanpa syarat, termasuk korupsinya. Yang mengherankan, kenapa dulu VOC bisa untung besar, sedangkan sekarang kita hanya buntung besar???

## 143. Karakter Mulia

Dimulai dengan moral yang baik, menjunjung tinggi kebenaran dan mendahulukan kepentingan umum.

Ditambah dengan sikap yang adil terhadap sesama, menerima perbedaan sebagai hal yang hakiki, dan suka menolong mereka yang

sedang membutuhkan. Plus sikap yang berani untuk selalu memperbaiki atau meningkatkan segala hal yang dijumpai. Tidak lupa selalu membela kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan lainnya.

Karakter ini tidak akan terbentuk apabila keluarga tidak menanamkan nilai-nilai luhur pada anak sejak masih kecil sampai besar, harus ada lingkungan sekolah yang mengajarkan dan mendidik generasi muda mengenai patriotisme, harus ada lingkungan yang memberikan contoh tentang kepahlawanan dan pengorbanan.

Apakah memiliki karakter mulia untuk generasi mendatang merupakan sebuah utopia?

Memang banyak orang mampu yang mengirim anak-anaknya ke luar negeri untuk mencari ilmu, sebagian tidak mau pulang untuk membangun negeri, lebih suka tinggal di luar negeri yang sudah mapan, mulai dari *permanent residence* sampai jadi *citizen*. Menjadi dewasa dan menghabiskan usianya di negeri orang.

Tidak ada yang salah dengan menjadi emigran, yang salah adalah tipisnya rasa cinta kepada tanah air sendiri. Wkwkwk...

## 144. Dagang Kue

Dagang kue di pasar sudah lama dilakukan orang. Kalau dari sepi pembeli terus menjadi ramai pembeli, pasti rasanya enak dan senang. Untung pasti bertambah. Kalau dari ramai menjadi sepi bagaimana?

Ada yang menyalahkan pengelola pasar, karena dipindah ke sana dan ke sini, sehingga langganan tidak tahu mencari lokasi dagangannya.

Ada yang menyalahkan pesaing yang semakin lama semakin banyak, dan mengambil posisi dagang yang lebih strategis.

Ada yang menyalahkan yang di atas, karena sekarang bersikap tidak adil.

Ada yang menyalahkan karma masa lalu, karena kurang banyak

berdana atau beramal.

Ada yang menyalahkan diri sendiri, karena kurang banyak tersenyum alias judes.

Yang susah kalau kena penyakit, karena terlalu banyak mengeluh, sehingga kurang tidur dan menderita penyakit yang tidak sembuh-sembuh.

Untung dan rugi adalah soal duniawi yang sangat biasa terjadi di mana-mana. Tidak usah menyalahkan siapa-siapa.

Kalau kuenya enak, manis, dan legit, pasti akan dicari para pembeli. Kalau kuenya tidak enak, sering sudah basi, para pembeli pasti kabur semua. Hehehe...

Kalau tanya ke rohaniwan, jawabannya pasti karena kurang banyak berdoa dan kurang percaya, sehingga dikasih cobaan.

## 145. All You Can Eat

*All you can eat = you can eat all = you can eat as much as you can = don't take away.*

Anda boleh makan sekenyang-kenyangannya, sampai tidak muat lagi. Kalau makanan sudah Anda ambil dan tidak dimakan, maka Anda harus bayar lagi. Rugi kalau tidak makan sebanyak-banyaknya.

Akibatnya sudah jelas, yaitu kelebihan kalori dan kelebihan segala-galanya.

Pada dasarnya sarapan pagi di hotel juga sama, sesudah sarapan pagi sekenyang-kenyangannya, tidak boleh boleh membawa pergi makanan yang kelebihan.

Untuk bisa hidup, kita harus makan, namun harus dengan gizi seimbang. Ada karbohidrat, ada protein, ada lemak, ada vitamin, ada mineral, dan air.

Kalau ada yang kurang, pasti akan mengganggu kesehatan. Kalau kelebihan, pasti akan mengganggu kesehatan juga, antara lain obesitas (kegemukan).

Anda boleh banyak makan makanan yang tinggi kalori,

protein, dan lain-lain, apabila Anda seorang atlet. Yang penting ada keseimbangan.

## 146. Tidak Puas

Pimpinan Airbus tidak puas, karena masih ada perusahaan penerbangan di dunia yang masih memesan pesawat Boeing dari Amerika.

Pimpinan Boeing tidak puas, karena banyak perusahaan penerbangan di dunia yang membeli pesawat Airbus dari Eropa.

Seorang ibu tidak puas, karena anak bungsunya yang paling ia sayangi kawin dengan perempuan yang ia tidak sukai dan terus pergi tanpa pamit.

Seorang ibu tidak puas, karena anak dan cucunya sudah pada mati, sedangkan ia masih hidup terus kesepian di hari tua.

Seorang penderita *Ca colon* (kanker usus besar) tidak puas, karena penyakitnya tidak sembuh-sembuh, lalu memilih bunuh diri dengan terjun dari apartemen lantai 26.

Seorang anak yang selalu jadi ranking satu tidak puas, karena ada anak lain yang bisa melebihi nilainya di rapor.

Seorang istri tidak puas karena suaminya tidak pernah menjelaskan situasi keuangan di perusahaannya.

Seorang suami tidak puas karena istrinya selalu berdandan untuk orang lain, bukan untuk dirinya.

Seorang anak tidak puas, karena orangtuanya lebih sayang kepada saudaranya yang lain meskipun ia sudah menjadi anak yang paling pandai di kelasnya.

Seorang presiden tidak puas, karena masih ada menterinya yang korupsi meskipun sudah digaji lebih besar dari gaji presiden Amerika Serikat.

Pengusaha Jepang tidak puas, karena banyak produk Korea yang lebih laku dari barang produksi Jepang.

Perasaan tidak puas adalah umum dan lazim, karena

merupakan salah satu corak kehidupan yang menyatu dengan hidup manusia dan makhluk lainnya.

Apakah Anda sudah merasa puas setiap saat?

## 147. Gajah

Gajah bisa dilatih untuk menendang bola ke gawang, juga bisa dilatih untuk menjadi penjaga gawang.

Gajah bisa dilatih untuk melemparkan bola seperti main *bowling*.

Gajah bisa dilatih untuk berjoget.

Gajah bisa dilatih untuk memberi hormat.

Gajah bisa dilatih untuk menjadi kendaraan dalam berperang dan membunuh lawan.

Gajah bisa dilatih untuk mengangkut kayu gelondongan.

Gajah bisa dilatih untuk menjadi alat transportasi.

Ternyata gajah juga dilatih untuk meminta uang, uang itu tidak ditelan, namun diserahkan kepada pawangnya.

Ini semua ada di *show* gajah.

Apakah gajah bisa dilatih untuk korupsi?

Meskipun badannya sebesar itu, otaknya hanya sebesar otak manusia.

## 148. Bebas

Bebas asap rokok artinya tidak boleh merokok.

Bebas kuman artinya sudah steril.

Bebas narkotika artinya di air kencing tidak ada tanda-tanda metabolit narkotika.

Bebas nyamuk artinya sembunyi dalam kelambu.

Bebas hamil setelah berhenti haid.

Bebas banjir artinya tidak akan kebanjiran, biarpun di musim penghujan.

Bebas merdeka artinya tidak ada lagi yang menghalangi.

Bebas dari kelaparan berarti sudah hidup mapan, bisa makan apa saja.

Bebas dari penyakit artinya memiliki tubuh yang sehat.

Bebas dari kematian hanya untuk para *arahat*.

Bebas HP artinya pergi jalan-jalan tanpa membawa HP. Rasanya legaaa.

## 149. Tidak Mau di Bawah

Ada orang yang tidak mau ada di bawah. Maunya di atas terus, alias hanya mau memerintah dan tidak mau diperintah.

Biasanya tinggi hati atau sombong, angkuh, apalagi setelah memiliki kedudukan tinggi dan harta yang melimpah.

Adatnya sebakul, hanya senang kepada orang yang suka bermulut manis dan mengumpak dirinya.

Pintarnya dia, ia selalu berusaha untuk *nempel* kepada orang yang posisinya paling atas, sehingga ia ikut terangkat secara otomatis.

Dalam organisasi maunya jadi ketua, wakil ketua, atau paling sial jadi sekretaris atau bendahara. Tidak mau jadi anggota biasa.

Ibarat penyakit, kondisi ini tidak ada obatnya.

Orang seperti ini harusnya dibentur-bentur terus sampai kepalanya benjol atau babak belur, sehingga akhirnya menjadi sadar dan mau mengubah sikap.

Akan tetapi lebih banyak yang menghindar, tidak mau dekat-dekat dengannya.

Di hari tua ia pasti akan kesepian, dijauhi oleh banyak orang, terutama oleh menantunya sendiri. Hehehe...

## 150. Di Mata Turis Australia

Seorang turis dari Australia berkata kepada teman saya dalam pesawat dari Denpasar ke Bangkok dengan bahasa Indonesia yang fasih: "Saya ingin menghabiskan masa liburan saya di Thailand."

"Mengapa?" tanya teman saya.

"Karena di Thailand semua harga sama, sama untuk penduduk lokal dan sama untuk turis dari manapun. Kalau di Bali harga untuk turis asing selalu lebih mahal dibandingkan untuk turis lokal atau penduduk asli."

Menurut saya pernyataan turis Australia itu memang benar, kalau tidak pintar-pihtar menawar pasti kita akan kemahalan belanja di Bali.

Selain masalah harga, infrastruktur di Thailand juga jauh lebih baik daripada Bali. Trotoarnya lebih lebar dan jalannya lebih mulus.

Bali sejak dulu sudah terkenal di dunia, sebelum pergi ke Bali, jangan mati dulu. Hehehe...  
Siapa yang belum pernah ke pulau Bali?

## 151. Jangan

Jangan merokok didekat pompa bensin, bisa meledak.

Jangan merokok di ranjang, kasur bisa hangus.

Jangan buang puntung rokok ke semak belukar yang kering, bisa kebakaran hutan.

Jangan makan terlalu banyak, perut bisa membuncit, baju tidak muat, kadar kolesterol naik, cepat kena *stroke*.

Jangan minum terlalu banyak, perut bisa kembung, kerja ginjal semakin berat, bisa bolak-balik ke WC.

Jangan tidur terlalu banyak, bangun bisa kesiangan, lama-lama bisa dipecat.

Jangan olahraga terlalu banyak, nanti otot jantung membesar sehingga rongga jantung tidak muat.

Jangan kentut di depan calon mertua, lamaran bisa ditolak.

Jangan merebut pasangan orang lain, bisa disantet.

Jangan buang ludah sembarangan, bisa menutup kesempatan untuk promosi.

Jangan kencing ke kolam renang, kasihan mereka yang suka "minum" air kolam. Hehehe...



# 25 tahun

## Vihara Theravada Buddha Sasana

Pada tahun 1990 bersama teman-teman yang lain saya mendirikan Yayasan Buddha Sasana, dengan tujuan untuk bersama-sama mendirikan vihara di kawasan Kelapa Gading Permai, akhirnya setelah berjuang selama 6 tahun, ijin turun dari Pemerintah, dan vihara mulai dibangun, yang kemudian diberi nama Vihara Theravada Buddha Sasana (VTBS). Pada tahun ini genap sudah 25 tahun aktivitas umat Buddha di Kelapa Gading Permai, ada yang menyenangkan, ada yang membanggakan, ada yang menyebalkan, ada yang menyedihkan, semuanya harus dicatat sebagai proses yang panjang. Dibawah ini ada beberapa teman yang memberikan catatan tentang VTBS, silakan disimak kalau tertarik.

### **Sadda Viriya Dhammo:**

“Pengalaman pahit saya dan pengalaman yang begitu luar biasa menyedihkan di Vihara Theravada Buddha Sasana membuat saya tidak mau aktif dan tidak mau datang kesana lagi, namun demikian saya masih aktif di Organisasi Buddhis lain, yaitu di Perdana Jayamanggala, jadi ketua pengurus yang melakukan puja bakti dari rumah ke rumah sebulan sekali dan aktif di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya sebulan sekali, saya juga datang ke vihara Mahayana 1 bulan 2 kali untuk mengikuti upacara yang diselenggarakan disana.”

### **Senopati Halim:**

“Kalau kebaktian umum sudah bagus dengan penyambutan, kebaktian

dan jadwal penceramah yang tersusun rapi. Kalau di kebaktian Pemuda (menurut anak saya) masih kurang dalam penyambutan pada anak (umat baru), ya mungkin ini adalah kekurangan dari tempat ibadah kita melayani umat yang baru.. (Sehingga anak saya sudah tidak mau ke sana lagi untuk mengikuti kebaktian pemuda di VTBS.) Saya tidak tahu apakah umat baru hrs memperkenalkan diri? Tapi setahu saya sebaiknya tuan rumah (pengurus VTBS, khususnya pemuda) seharusnya yang menyambut dan memperkenalkan diri terhadap umat yang baru, agar lebih akrab dan lebih nyaman untuk ikut kebaktian di sana.. Maaf, ini hanya masukan saja, kebetulan waktu datang ke sana sama saya, tapi saya ikut kebaktian di Umum. ”Meskipun demikian saya tetap menyarankan agar ia tetap menghadiri kebaktian dan cuek aja, yang penting adalah mendengarkan Dhamma.”

**Dewi Leni:**

“Itulah kekurangan umat Buddha (pengurus vihara) dalam menyambut orang baru, tidak pernah disambut atau diperkenalkan terlebih dahulu. Mereka pada cuek dan masa bodoh. Jadi kesannya kurang akrab. Makanya umat Buddha pada lari ke agama lain yang lebih menjanjikan keakraban dalam beribadat.”

**Lisa Chan :**

“Pengalaman pertama saya ke VTBS adalah pada saat sepupu saya melangsungkan pernikahan, tetapi saya lupa tahun berapa. Disana saya lihat pemberkatan pernikahan penuh haru dan hikmat berbeda dengan di vihara lain yang kadang terkesan kaku jadi tidak meninggalkan kesan apa-apa, padahal menurut saya pernikahan adalah momen yang cukup penting. Semenjak itu saya mulai sering ke VTBS karena di vihara saya yang saya suka kunjungi sebelumnya saya kurang nyaman, pertama karena umatnya banyak saya sering tidak kebagian tempat, jadi saya

kebaktian di bawah pohon atau di tempat terbuka sehingga sering banget khawatir kejatuhan kotoran burung, kalau udah kena panas kepala rasanya pusing dan kalau hujan was was juga, jadi pada saat mendengarkan ceramah jadi tidak konsen, hal kedua karena situasi seperti itu ceramah yang di sampaikan jadi kurang dapat saya serap dengan baik, sehingga pulang dari vihara rasanya tidak membawa manfaat apa apa. Setelah saya ke VTBS saya senang karena dapat kebaktian dengan nyaman. Penceramahnya bervariasi, banyaknya romo pandita yang ceramah rasanya kena di hati, apa mungkin karena para romo juga sesama perumah tangga yang menjalani rutinitas yang sama dengan kita alami jadi rasanya ceramahnya kena aja di hati. pulang dari vihara pastinya dengan tekad menjadi lebih baik. Tahun 2010 saya melangsungkan pernikahan di VTBS, saya sangat berterima kasih kepada pengurus, selain pada waktu mengurusnya saya tidak mengalami kesulitan, saya juga menilai acara pernikahan saya berlangsung hikmat berkat pengurus di sana yang sudah bekerja keras membuat acara ini jadi lebih berkesan. Pada tahun 2013 kemarin rumah tangga saya mengalami guncangan yang cukup kuat, namun saya tetap berpegang ajaran Buddha Dhamma, biar kalut saya berusaha cari jalan terbaik, saya khawatir, dalam keadaan kalut saya dengan mudah mencari salah satu romo yang aktif di Vihara, karma baik saya ketemu seorang pandita yang berkenan membimbing saya ke jalan yang benar, menenangkan saya untuk tetap berfikir jernih, Beliau selalu meluangkan waktu walaupun sibuk selesai kebaktian di VTBS, saya dapat bertukar pikiran. Berkat Romo tersebut saya dapat menjaga keharmonisan rumah tangga saya. Saya juga suka VTBS yang aktif mengadakan seminar-seminar. Bukan hal yang mudah buat para pengurus vihara membuat acara yang dapat disukai umat, membuat umat nyaman, mengatur umat supaya lebih teratur. Terima Kasih VTBS, terima kasih Pengurus VTBS, Terima kasih Romo R. Surya Widya, saya

salut di tengah kesibukan Romo bisa meluangkan waktu untuk mengabdikan pada Buddha Dhamma, kadang kalau baca status Romo saya yang sesak napas cape duluan bayangin bagaimana sibuknya padahal bukan saya yang jalani aktivitas Romo. Hehehe, tapi status Romo malah penuh dengan suka cita. Salut sama Romo, semoga Romo berbahagia, Sadhu Sadhu Sadhu.”

(Pandita yang dimaksud adalah Romo Bobby Subrata)

### **Om Bing**

(dari Yogyakarta):

Pertama kali saya datang di Vihara Buddhasana cukup kaget, bagaimana tidak? Vihara di metropolitan yang biasanya modern kok modelnya seperti Joglo? Perpaduan bangunan modern dengan model seperti itu mengesankan kesederhanaan sebuah vihara ditengah kota satelit Kelapa Gading yang harga tanahnya sudah tak terkira.

Wajarlah jika saya memimpikan, kapan di kota saya ada vihara seperti itu? Bersyukurlah umat yang sekarang dapat menikmati, menggunakan, memakai, maupun yg mengurusinya. Berterima kasih pada para pendahulu, para pencetus/penggagas, para donatur, serta yang mengawali sejarah keberadaan vihara Buddhasana sehingga masih solid sampai sekarang.

### **Roby :**

Sukhi hotu,

VTBS selalu menjadi tempat persinggahan saya dalam menjalani Jalan Dhamma. Saya merasakan ketenangan dan kedamaian ketika beristirahat melepaskan semua pikiran sehari-hari dengan bermeditasi di VTBS. Tempat persinggahan yang tepat dan sangat mendukung karena lokasi yang tenang dan damai, adanya kegiatan yang rutin setiap minggu yang selalu menjadi pengingat pentingnya Dhamma di saat saya

menjauh dari Jalan Dhamma ....

Terima kasih VTBS dan segenap pengurus serta teman-teman seDhamma.

### **BuyungWahab:**

Saya mendapat kehormatan diminta oleh guru saya Romo Pandita Sasanadhaja Dr. R. Surya Widya untuk memberikan komentar seputar hari ulang tahun ke-25 Vihara Theravada Buddhasasana (VTBS). Berbicara mengenai ulang tahun ke-25 VTBS, tentu kita tidak bisa memisahkannya dari sejarah pendirian vihara tersebut, sejak masih berbentuk Cetiya Buddha Sasana di lokasi yang tidak terlalu jauh dari lokasi VTBS sekarang ini, dan juga tentang pendiri Yayasan yang melahirkan dan menaungi VTBS, dan berbicara tentang hal-hal tsb, maka tidak pelak lagi nama Romo Dr. Surya Widya sangatlah pantas diletakkan di barisan teratas para tokoh yang telah sangat berjasa dalam pendirian VTBS, bersama beberapa tokoh Buddhis di daerah Kelapa Gading Permai dan sekitarnya, yang telah bersusah payah tanpa pamrih siang malam berusaha mewujudkan VTBS yang sekarang ini boleh jadi merupakan salah satu vihara yang sangat amat dibanggakan umat Buddha di Tanah Air. Walau demikian, saya sangat yakin bahwa para tokoh tersebut sama sekali tidak bermaksud untuk dipuji-puji para umat untuk semua jasa tersebut, karena saya melihat dan mengerti bahwa para tokoh tersebut merupakan umat Buddha teladan di lingkungan umat Buddha di Jakarta, namun demikian tidak ada salahnya kalau para umat Buddha senantiasa tidak melupakan jasa-jasa mereka, saat ini maupun di saat mendatang, bahkan seratus tahun lagi. VTBS telah menjadi salah satu pusat pelatihan dan pengembangan umat Buddha di Tanah Air dalam segala bidang baik yang berhubungan langsung dengan Dhamma itu sendiri, maupun pelatihan lain yang sangat erat berhubungan dengan kehidupan umat sehari-hari. Kutinya

telah pernah ditempati para bhikkhu berkaliber dunia, dari dalam maupun luar negeri. Umat Buddha akan juga senantiasa berterima kasih kepada para Dayaka Sabha yang telah mengabdikan dan membantu VTBS dalam perjalanan VTBS dari dulu sampai sekarang. Telah banyak suka duka mereka yang kadang bahkan tidak terpikirkan bisa terjadi. Semua itu akan tertulis di tinta emas perkembangan Buddha Dhamma di Indonesia, dan di dunia ini. Selama VTBS masih eksis, saya yakin, selama itu pula para umat Buddha akan memetik manfaat luar biasa dari keberadaannya. Banyak umat yang bisa berlatih meditasi, belajar Dhamma, mendengarkan dan berdiskusi Dhamma, maupun mengikuti pelatihan yang dibutuhkan umat dalam menjalani kehidupan sebagai umat Buddha di luar vihara. Tolak ukur keberhasilannya adalah seberapa banyak kemajuan batin maupun kemajuan keterampilan umat dalam menghadapi hidup yang semakin hari semakin keras ini. Saya ucapkan Selamat Hari Ulang Tahun ke-25 kepada Vihara Theravada Buddha Sasana yang sama-sama kita semua cintai dan sayangi. Semoga para umat bersama-sama Dayaka Sabha dapat terus menjaga kelestarian dan eksistensi VTBS selama-lamanya. Berkah Sang Tiratana akan senantiasa bersama-sama kita semua. Sadhu, sadhu, sadhu. (Buyung Wahab, Canada, 8 Maret 2015).

ucapan terima kasih

pelimpahan jasa